



**Практическое руководство для  
тренеров  
Ступень D**





## Построение Руководства

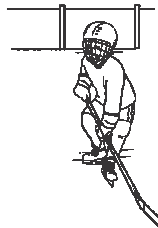
Все четыре ступени Практического руководства: А, В, С и D идентичны по композиции. Компоненты каждой из указанных четырёх «ступеней» изложены в форме отдельных уроков и в соответствующей методической последовательности, - чтобы помочь тренеру должным образом подготовить и провести продуктивное учебно-тренировочное занятие. Такими компонентами являются:

1. Цели и задачи урока
2. Ключевые моменты обучения
3. Учебный инвентарь
4. План-конспект занятия

План-конспекты представляют собой рабочие листы с упражнениями, на которых тренер может делать свои пометки при подготовке к занятию. По окончании этой работы тренер берёт заполненный лист с собой на лёд, чтобы использовать его в качестве оперативного справочного материала в ходе занятия.

В этих листах вы найдёте рисунки и силуэты этих рисунков, а также схемы ледовой площадки; там же указаны навыки и приемы, подлежащие освоению, описания и иллюстрации упражнений и соответствующие тесты.

Когда иллюстрация навыка или приема появляется в Руководстве впервые, она дается в виде контурного рисунка.



Когда же рисунок вновь появляется где-то на следующих страницах, но уже в форме силуэта, то это означает, что, если вы вернётесь к предыдущим страницам, то найдёте там и сам рисунок, и ключевые педагогические элементы урока, и упражнения для освоения того же навыка. Другими словами, рекомендуемый к повторению навык и упражнения для его освоения легко найти и вспомнить с помощью такого листа.



На последней странице руководства D даётся Контрольный список навыков и приёмов, который поможет тренеру определить, насколько успешно игроки их усвоили.

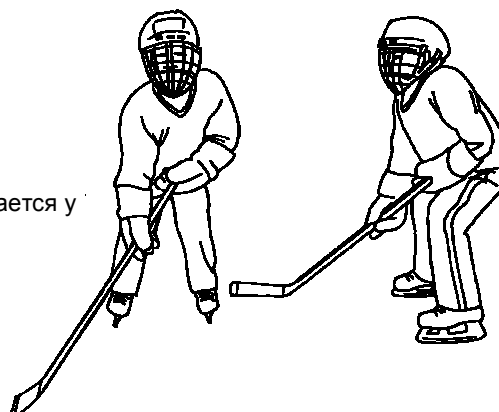
## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать: основная стойка, (A-1; B-1; C-1).
2. Совершенствовать: старт из положения «обратный плуг», (B-3; C-3).
3. Совершенствовать: скольжение на одном коньке, (A-2; B-1; C-1).
4. Совершенствовать: стойка при ведении шайбы, (A-8; B-4; C-3).
5. Совершенствовать: ведение шайбы на месте, (A-8; B-4; C-3).

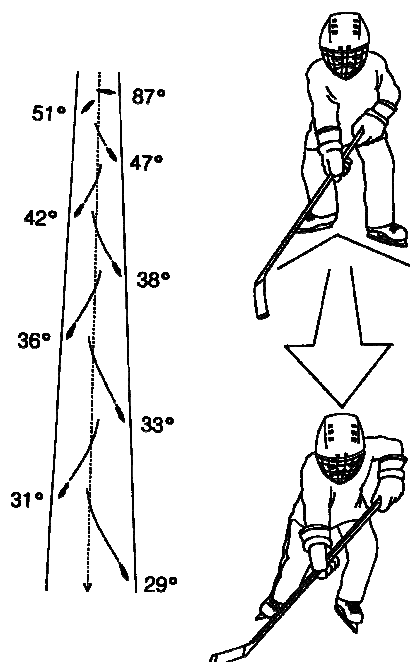
## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Правильная стойка:

- a. Ноги на ширине плеч, коньки параллельны друг другу.
- b. Носки коньков направлены строго вперёд.
- c. Колени согнуты и находятся точно на уровне носков.
- d. Туловище слегка подаётся вперёд.
- e. Голова держится прямо.
- f. Обе руки находятся на ручке клюшки, крюк которой располагается у самого льда.



### 2. Старт из положения «обратный плуг»:



- a. Игрок принимает основную стойку – ноги на ширине плеч, колени согнуты, спина прямая.
- b. Пятки находятся вместе, носки разворачиваются наружу, и коньки образуют букву V. Стараться, чтобы угол между коньком и направлением движения составлял 80-85°.
- c. Корпус слегка подаётся вперёд. В результате вес переносится на переднюю часть коньков.
- d. Совершать рывок с места, отталкиваясь внутренним ребром конька правой или левой ноги. С каждым шагом чередовать ноги. Толчковая нога выносится назад и в сторону.
- e. Опорная нога сгибается в колене и максимально выносится вперёд.
- f. Толчковая нога быстро переносится вперёд за опорную ногу, на коньке которой выполняется скольжение, после чего скольжение выполняется на коньке перенесённой ноги.
- g. Первые несколько шагов после старта укороченные, как во время бега.
- h. На третьем шаге угол между коньком и направлением движения составляет 35-40°.
- i. Чтобы сохранить равновесие, коньки не отрываются высоко ото льда.
- j. При наборе скорости туловище постепенно выпрямляется.
- k. После первых шести укороченных шагов игроки переходят на длинный шаг.

### 3. Скольжение на одном коньке:

Главное при скольжении на одном коньке – это то, чтобы опорная нога всегда находилась под центром тяжести тела. Поскольку при выполнении этого приёма задействована только одна нога, необходимо научиться сохранять равновесие.

**a.** Скольжение на одном коньке нельзя выполнять на внутреннем или наружном ребре лезвия.

**b.** При скольжении необходимо сохранять основную стойку.

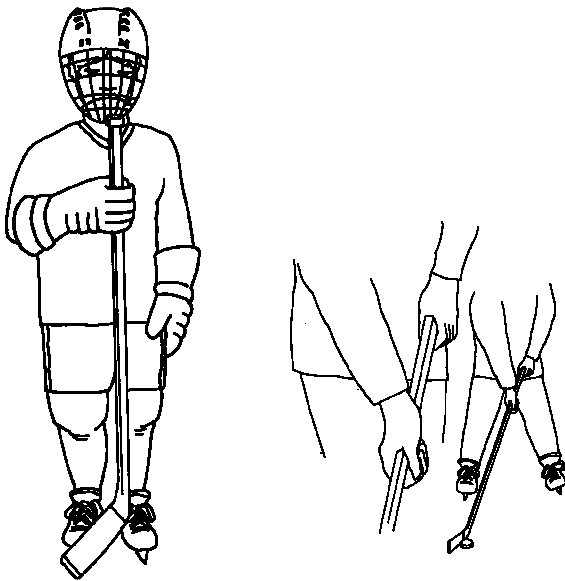
**c.** Скольжение выполняется по прямой.

**d.** Типичные ошибки:

1. Основная стойка не сохраняется.
2. Вес тела не переносится на опорную ногу.
3. Скольжение выполняется на внутреннем или внешнем ребре лезвия.



### 4. Стойка при ведении шайбы:



**a.** Длина клюшки: когда хоккеист стоит на коньках и держит клюшку кончиком крюка на льду, её верхний обрез должен находиться между его ключицей и подбородком. Это позволит хоккеисту свободно держать клюшку за верхний конец перед туловищем.

**b.** Угол между ручкой и крюком: угол должен быть таким, чтобы при правильной конькобежной стойке нижнее ребро крюка всей плоскостью находилось на льду.

**c.** Юные хоккеисты должны играть клюшками с более тонкими ручками и укороченными крюками.

**d.** Хват клюшки:

1. «Верхняя» рука должна находиться у верхнего обреза клюшки.
2. «Нижняя» рука должна находиться на ручке на 20-30 см ниже.
3. Большой и указательный пальцы «нижней» руки, располагаясь на ручке, образуют букву V.
4. Нижнее ребро крюка всей плоскостью находится на льду.
5. При перемещении по площадке хоккеист должен держать голову прямо. Краем глаза хоккеист должен контролировать шайбу. Хоккеистам помладше разрешается смотреть на шайбу, чтобы чувствовать её.

### 5. Ведение шайбы на месте:

**a.** Игрок принимает стойку для ведения шайбы.

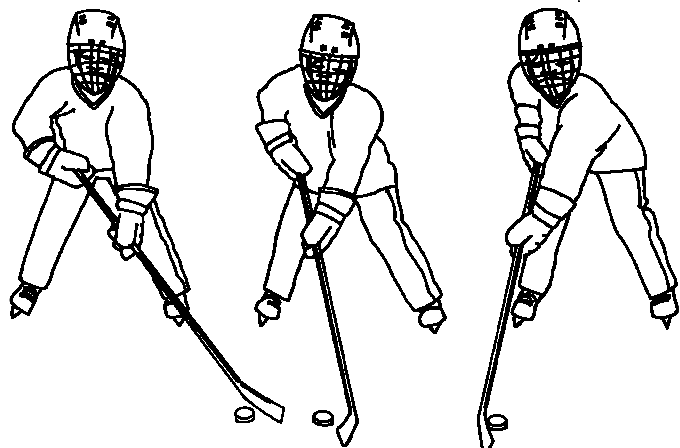
**b.** Игрок перебрасывает шайбу из стороны в сторону движением кистей. Это позволяет ему слегка прикрывать крюком шайбу со стороны удобной руки и неудобной, а значит, и лучше её контролировать.

**c.** При движении кистей игрок поворачивает конец крюка внутрь, а пятку – наружу. После этого направление движения меняется.

**d.** При перебрасывании шайбы из стороны в сторону игрок следит за тем, чтобы она находилась посредине крюка.

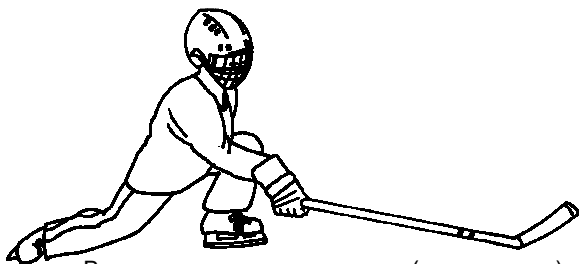
**e.** При выполнении этого приёма руки и верхняя часть туловища должны быть расслаблены.

**f.** Движения должны быть мягкими и ритмичными. При этом не нужно стучать клюшкой по льду.



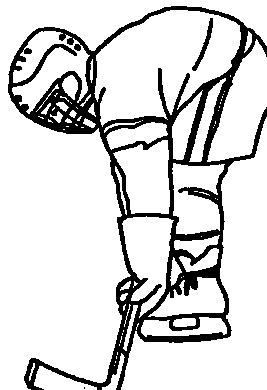


## 6. Растяжка мышц паха:



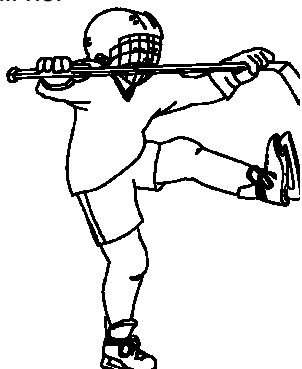
- a.** Вытянуть правую ногу назад («волокуша») и одновременно согнуть левую ногу в колене до угла 90°.
- b.** Носок правого конька разворачивается наружу, и его ребро касается льда.
- c.** Голову и плечи держать прямо, при этом глубоко приседая.
- d.** Не пружинить
- e.** Удерживать такое положение 5-6 секунд.
- f.** Прodelать то же самое, вытянув левую ногу.

## 7. Касание носков коньков:



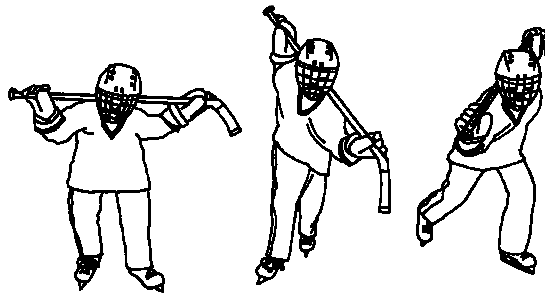
- a.** Игрок поднимает клюшку обеими руками над головой.
- b.** Игрок медленно наклоняет туловище вперёд - вниз, касаясь клюшкой носков, при этом он держит ноги максимально прямыми.
- c.** Игрок удерживает такое положение 5-6 секунд.

## 8. Подъём ног



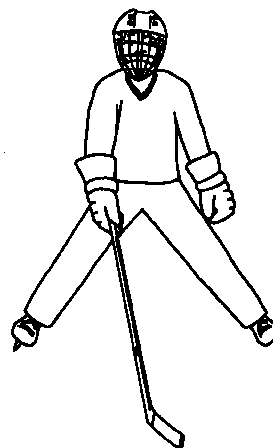
- a.** Держа клюшку обеими руками, игрок вытягивает её вперёд.
- b.** Игрок поочерёдно поднимает ноги, касаясь клюшки коленями. Ноги держатся прямо.
- c.** Упражнение выполняется в движении.
- d.** Игрок выполняет 10 подъёмов каждой ногой.

## 9. Повороты туловища:



- a.** Держа клюшку обеими руками на большом расстоянии друг от друга, игрок кладёт её на плечи или чуть ниже.
- b.** Катясь по льду, игрок поворачивает верхнюю часть туловища так, чтобы ось клюшки совпала с направлением движения.
- c.** Игрок поворачивает туловище на 180°. Он выполняет повороты несколько раз, не делая пауз.

## 10. Растяжка мышц паха широким разведением ног в стороны:



- a.** Коньки ни на секунду не отрываются ото льда.
- b.** Носки разворачиваются наружу, чтобы как можно шире раздвинуть ноги. Чтобы свести их вместе, носки разворачиваются внутрь.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Поперечные сборно-разборные борта



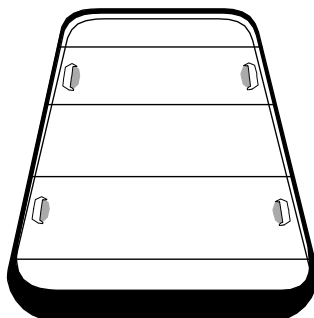
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-1

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_



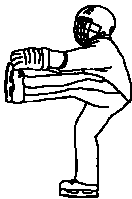

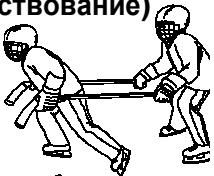

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



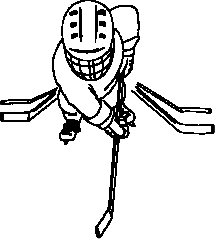
## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Свободное катание</p> 	<p>Игроки едут по часовой стрелке. По команде они выполняют следующие упражнения на растяжку:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>а. Подтягивают колени к груди.</li><li>б. Поочередно садятся на одну ногу и вытягивают назад другую.</li><li>в. Касаются носков коньков.</li><li>г. Выполняют подъёмы ног.</li><li>д. Выполняют повороты туловища.</li><li>е. Широко разводят ноги вбок.</li></ol> <p>При скольжении коньки не отрываются ото льда.</p>	<p>10 мин.</p> 
<p>Равновесие и ловкость (повторение)</p> 	<p>Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. Все упражнения они выполняют, перемещаясь поперёк площадки.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки идут к центру площадки на носках коньков. От центра они идут к противоположному борту на пятках коньков. Упражнение выполняется 2 раза.</li><li>2. Бег на коньках поперёк площадки. Упражнение выполняется 2 раза.</li><li>3. Перемещаясь поперёк площадки, игроки 3 раза касаются поверхности льда левым коленом. Перемещаясь в обратном направлении, они то же самое делают правым коленом. Упражнение с касанием льда каждым коленом выполняется 2 раза.</li><li>4. Игроки выполняют упражнение 3, но чередуют колени. Упражнение выполняется 3 раза.</li><li>5. Маховые движения ногами: игроки выставляют левую руку вперёд на уровне плеча; слегка сгибают опорную ногу и трижды выполняют ею маховое движение вперёд и назад с максимальной амплитудой, после чего возвращают её в исходное положение. То же самое игроки проделывают с другой ногой. Упражнение выполняется 2 раза.</li><li>6. Игроки с максимальной скоростью перемещаются поперёк площадки. Они отъезжают на обоих коньках от центра на 1,5 м, затем совершают 3 прыжка. Важно отрываться ото льда и приземляться на лёд обеими ногами. Упражнение выполняется 3 раза.</li></ol>	<p>15 мин.</p> 
<p>Основная стойка (совершенствование)</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li><li>2. Игроки разбиваются на пары вдоль бокового борта. Один игрок держит обе клюшки за крюк, а его партнёр за рукоятку. Так они перемещаются по площадке, один таща со собой другого. Находящийся сзади игрок принимает основную стойку. Возвращаясь в исходное положение, игроки меняются местами. Каждый игрок выполняет это упражнение 2 раза.</li></ol>	<p>4 мин.</p> 

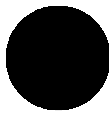
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-1



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Старт из положения «обратный плуг» (совершенствование)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li> <li>2. Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на отработку равновесия и ловкости.</li> <li>3. По команде первые игроки в каждой группе располагают на льду коньки, образуя букву "V". Оттолкнувшись, они делают 4-5 шагов, катятся к центру площадки и останавливаются. По следующей команде они повторяют приём и катятся к противоположному борту. Упражнение выполняется 3 раза.</li> <li>4. Игроки выполняют упражнение «пингвинья походка» для выработки координации движений при старте из положения «обратный плуг».                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Носки коньков сильно разворачиваются наружу так, чтобы угол между коньками и направлением движения составлял 80-85°.</li> <li>b. Ноги сгибаются в коленях, колени переходят за линию носков коньков.</li> <li>c. Вес переносится на переднюю часть коньков с внутренней стороны, и пятки коньков отрываются ото льда.</li> <li>d. В таком положении игроки шагают по льду.</li> <li>e. В таком положении они пересекают площадку 2 раза.</li> </ol> </li> </ol>	<p>8 мин.</p>
<p>Скольжение на одном коньке (совершенствование)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li> <li>2. Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на отработку старта из положения «обратный плуг».</li> <li>3. Игроки выполняют старт из этого положения и катятся к центру, а затем скользят на одном коньке к дальнему (противоположному) борту. Игроки должны двигаться по прямой.</li> <li>4. Игроки повторяют упражнение в обратном направлении, скользят на другом коньке.</li> </ol>	<p>5 мин.</p>
<p>Стойка для ведения шайбы (совершенствование)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li> <li>2. Игроки принимают основную стойку и работают над ошибками.</li> <li>3. Игроки отрабатывают навыки без шайбы:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ведение невидимой шайбы из стороны в сторону.</li> <li>b. Ведение невидимой шайбы сзади вперёд со стороны удобной руки.</li> <li>c. Ведение невидимой шайбы сзади вперёд со стороны неудобной руки (более сложный элемент).</li> </ol> </li> </ol>	<p>3 мин.</p>
<p>Ведение шайбы на месте (совершенствование)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У каждого игрока есть шайба.</li> <li>2. Игроки перебрасывают шайбу из стороны в сторону перед собой. При движении шайбы влево вес тела переносится на левую ногу. При движении шайбы вправо вес тела переносится на правую ногу.</li> <li>3. Игроки держат клюшку со стороны удобной руки и ведут шайбу сзади вперёд.</li> <li>4. Игроки держат клюшку со стороны неудобной руки и ведут шайбу сзади вперёд.</li> <li>5. Держа выставленную перед туловищем клюшку только за рукоятку, игроки перебрасывают шайбу из стороны в сторону.</li> <li>6. Этот же приём выполняется игроками, которые держат клюшку одной нижней рукой.</li> </ol>	<p>7 мин.</p>



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-1

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры – Эстафета	<p>1. Игроки разбиваются на команды.</p> <p>2. По сигналу первый игрок совершает старт из положения «обратный плуг» и катится к центру площадки. Оттуда он выполняет скольжение на левом коньке к противоположному борту, останавливается, ложится на лёд и 5 раз поднимает туловище из положения лёжа в сед. Встаёт, совершает старт из того же положения, катится к центру. Оттуда он выполняет скольжение на правом коньке к противоположному борту, останавливается, делает 5 приседаний и передаёт эстафету партнёру.</p>	8 мин. 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

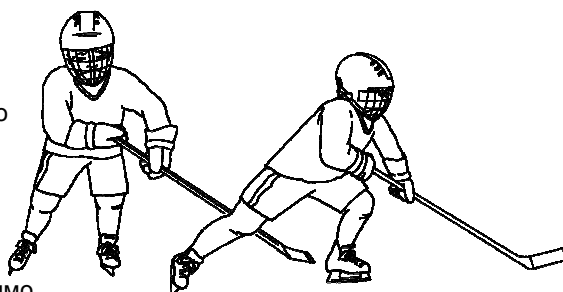
1. Совершенствовать: старт из положения «обратный плуг», (D-1).
2. Совершенствовать: скольжение на одном коньке, (D-1).
3. Совершенствовать: ведение шайбы на месте, (D-1).
4. Совершенствовать: отталкивание и скольжение, (A-4; B-2; C-2).
5. Совершенствовать: торможение двумя коньками, (B-5; C-2).
6. Совершенствовать: передача и приём шайбы игроком, находящимся в статичном положении, (A-12; A-13; B-12; C-9; C-10).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Отталкивание и скольжение – выполнение шага:

Катание на коньках представляет собой серию отталкивающих движений и скользящих шагов, попеременно выполняемых обеими ногами. Совершая скольжение одной ногой, игрок готовится тут же выполнить отталкивание другой. Для быстрого наращивания скорости используются короткие шаги. По мере набора скорости игрок переходит на бег скользящими шагами

- a. Носок толчковой ноги разворачивается наружу (35°-40°).
- b. Конёк врезаётся в лёд чуть сбоку от туловища.
- c. Чтобы придать толчку максимальную силу, необходимо задействовать все мышцы толчковой ноги. Нога оттягивается максимально далеко назад. Окончательный толчок придаётся носком конька.
- d. После завершения толчка вес переносится на находящуюся впереди ногу, а конёк толчковой ноги слегка отрывается ото льда.

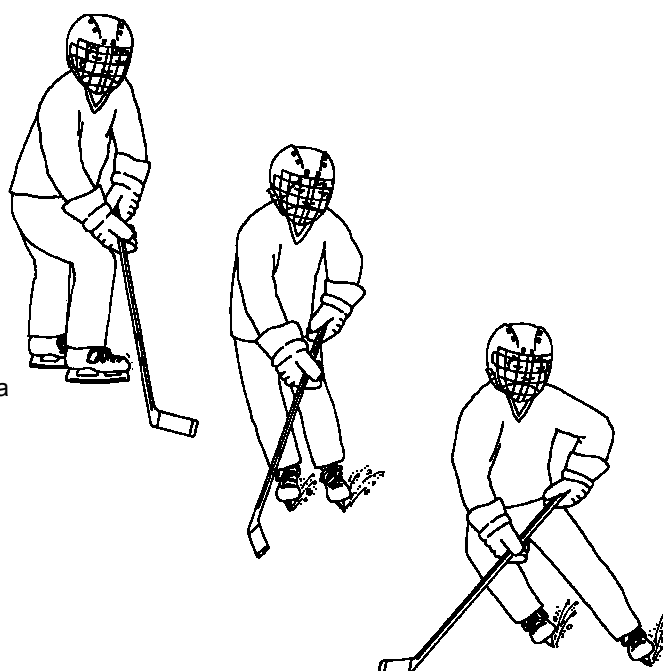


- e. Отведённая максимально назад толчковая нога переносится вперёд и располагается возле ноги, совершающей скользящее движение. Конёк почти не отрывается ото льда.
- f. Теперь игрок готов начать выполнение шага другой ногой.

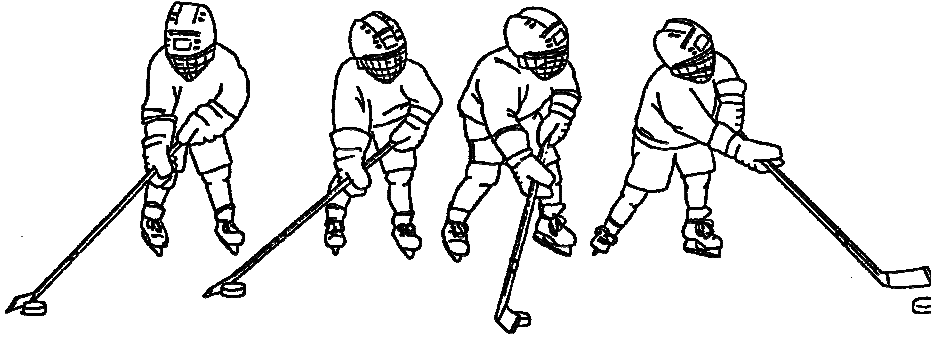
### 2. Торможение двумя коньками:

При торможении двумя коньками оба лезвия врезаются в лёд.

- a. Игрок принимает основную стойку – голова и спина держатся прямо, колени согнуты, ноги на ширине плеч.
- b. Подкатываясь к точке остановки, игрок задействует для торможения обе ноги.
- c. Игрок начинает торможение, сначала разворачивая плечи, а затем бёдра и ноги.
- d. При повороте бёдер передняя нога занимает положение для торможения. Задняя нога сначала выполняет опорную функцию, а затем также занимает положение для торможения.
- e. Ноги находятся на ширине плеч. Конёк с внутренней стороны находится слегка впереди конька с наружной стороны. Вес равномерно распределён на обе ноги.
- f. Игрок энергично разворачивает ноги, перенося вес на переднюю часть коньков. Конёк с внутренней стороны врезаётся в лёд внешним ребром, а конёк с наружной стороны врезаётся с особой силой – внутренним.
- g. Голова и плечи не опускаются.



### 3. Передача шайбы маховым движением клюшки с удобной руки:



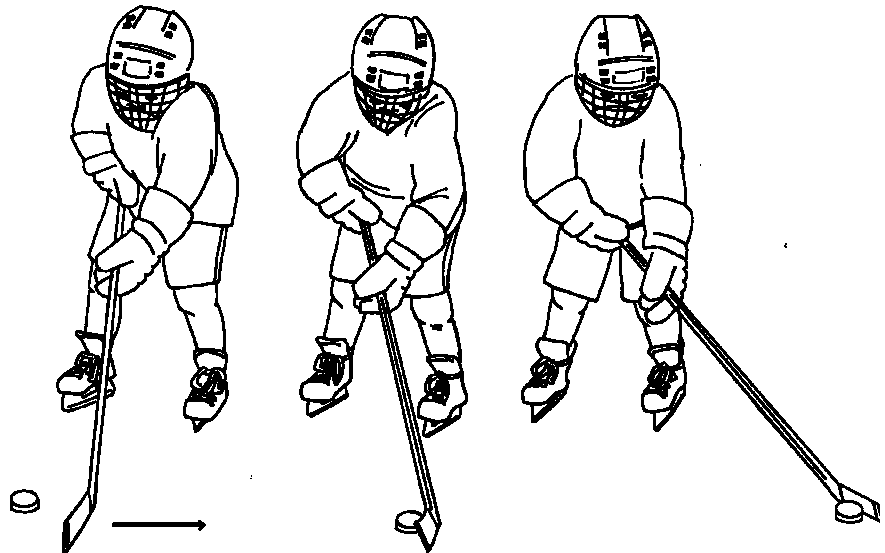
Необходимо, чтобы у каждого юного хоккеиста была клюшка правильной длины (**Урок D-1**).

- a.** Игрок принимает такое же положение, как при ведении шайбы.
- b.** При передаче шайба должна быть строго посередине крюка и располагаться сбоку от игрока или позади.
- c.** Крюк должен быть слегка наклонён над шайбой и располагаться под прямым углом к цели.
- d.** Вес тела приходится на заднюю ногу.
- e.** Голова не опускается. Следует установить зрительный контакт с игроком, принимающим шайбу.

- f.** Шайба направляется партнёру маховым движением клюшки. (Верхней рукой игрок подтягивает к себе ручку клюшки, а нижней придаёт ей толчок.)
- g.** В момент передачи вес переносится с задней ноги на переднюю.
- h.** Игрок сопровождает шайбу крюком, не поднимая его высоко надо льдом.
- i.** Сделав передачу, игрок должен быть готов принять ответный пас.

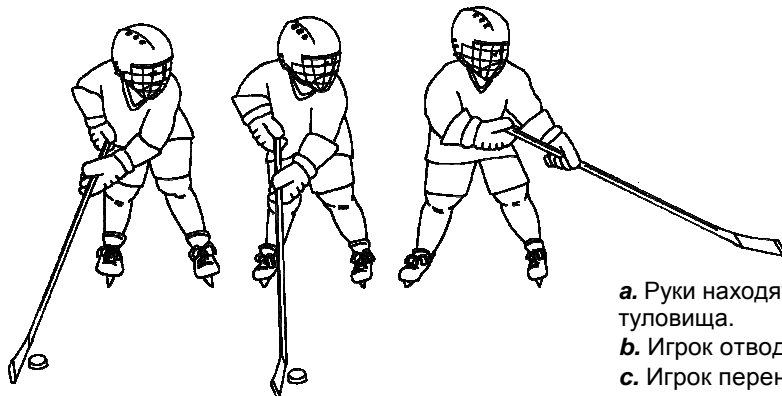
### 4. Приём шайбы со стороны удобной руки:

- a.** Принимающий, установив зрительный контакт с пасующим, смотрит на шайбу, не опуская голову.
- b.** Крюк должен находиться на льду, служа своего рода мишенью для пасующего.
- c.** Крюк должен находиться под углом 90° к направлению движения шайбы.
- d.** При ударе шайбы о крюк тот может слегка подаваться назад, чтобы предотвратить отскок шайбы. Принимая шайбу, игрок смотрит на неё.
- e.** После приёма шайбы, игрок должен быть готов выполнить пас.





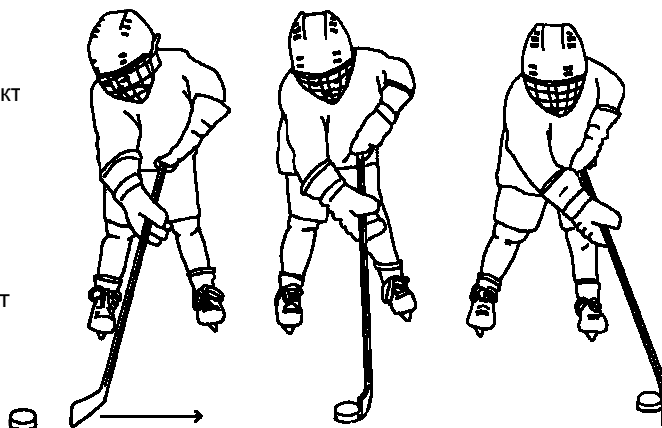
### 5. Передача шайбы маховым движением клюшки с неудобной руки:



- a.** Руки находятся на достаточном расстоянии от туловища.
- b.** Игрок отводит шайбу в сторону от корпуса.
- c.** Игрок переносит вес на заднюю ногу.
- d.** Игрок держит голову прямо и смотрит в сторону, принимающего шайбу, стараясь установить зрительный контакт.
- e.** Крюк должен быть слегка наклонён над шайбой. Маховым движением клюшки перед собой игрок направляет шайбу по льду принимающему.
- g.** Игрок переносит вес на переднюю ногу.
- h.** Игрок сопровождает шайбу крюком, не поднимая его высоко надо льдом.
- i.** Сделав передачу, игрок должен быть готов

### 6. Приём шайбы со стороны неудобной руки:

- a.** Принимающий, установив зрительный контакт с пасующим, смотрит на шайбу, не опуская голову.
- b.** Крюк должен находиться на льду, служа своего рода мишенью для пасующего.
- c.** Игрок слегка наклоняет крюк при приёме, ослабляет хват клюшки, чтобы смягчить удар шайбы о крюк. Принимая шайбу, игрок смотрит на неё.
- d.** После приёма шайбы, игрок должен быть готов выполнить пас.



## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Необходимое количество клюшек с запасом
3. Поперечные сборно-разборные борта



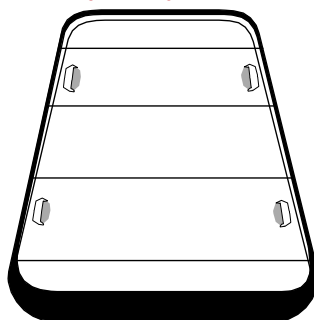
## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-2

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

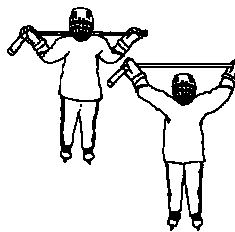
### КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



### УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ


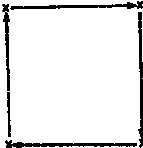

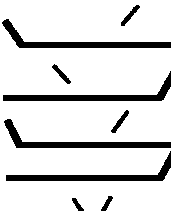

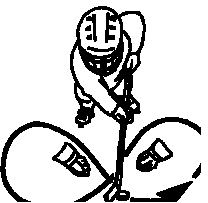

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки катаются по периметру площадки против часовой стрелки. Двигаясь по одному флангу, они выполняют скольжение на левом коньке, по другому – на правом.	4 мин. 
<b>Равновесие и ловкость</b> Скольжение на одном коньке (совершенствование)	Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. Все упражнения они выполняют, перемещаясь поперёк площадки. 1. По сигналу они катятся к центру. Поднимают согнутую в колене правую ногу к клюшке, которую держат перед собой на расстоянии вытянутой руки и на уровне плеч. Они скользят на одном коньке до противоположного борта, а затем ставят ногу на лёд. Ехать необходимо по прямой линии. При движении в обратном направлении игроки поднимают согнутую в колене левую ногу. Упражнение выполняется 2 раза с чередованием ног. 2. Упражнения на растяжку паха. Выполняются по одному разу с чередованием ног. 3. Касание носков: игроки катятся к центру. Скольжение выполняется на правом коньке, а левая нога вытягивается за спину. Ноги держатся максимально прямыми. В процессе скольжения игроки нагибаются и касаются носка правого конька. При движении в обратном направлении игроки касаются носка левого конька. Упражнение выполняется 2 раза с чередованием ног. 4. Игроки катятся к центру. Скольжение выполняют на одном коньке. В процессе скольжения они начинают прыгать на этом коньке, пока не достигнут противоположного борта. При движении в обратном направлении прыжки выполняются на другой ноге. Упражнение выполняется 2 раза с чередованием ног. 5. Растяжка мышц рук, используя широкий хват, игроки заносят клюшку за спину и опускают её до уровня пояса. Они возвращают клюшку в положение перед туловищем. Упражнение повторяется. Выполняя упражнение, игроки дважды пересекают площадку. 6. Игроки делают 5-6 шагов и начинают скольжение на одном коньке. Доехав до центра, они выполняют зигзагообразные движения, перенося вес с внутреннего ребра лезвия на внешнее. В обратном направлении игроки выполняют скольжение на другом коньке. Упражнение выполняется 3 раза с чередованием ног.	20 мин. 
Отталкивание и скольжение (совершенствование)	1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на отработку равновесия и ловкости. 3. В процессе перемещения по льду после каждого энергично выполненного толчка игроки волочат за собой далеко выставленную назад ногу, при этом носок внутренней стороной бороздит лёд. Они сохраняют это положение 2-3 секунды, прежде чем вернуться в исходное положение и сделать следующий шаг.	5 мин. 



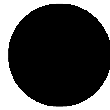
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-2



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p><b>Торможение двумя коньками (совершенствование)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li> <li>2. Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на равновесие и ловкость.</li> <li>3. Первый игрок из каждой группы выполняет старт из положения «обратный плуг» и в центре площадки выполняет торможение двумя коньками. После этого он поворачивает влево.</li> <li>4. По сигналу игроки выполняют старт лицом вперёд и катятся к противоположному борту. После этого они также выполняют торможение двумя коньками и поворачивают влево.</li> <li>5. Возвращаясь на исходное место, игроки выполняют торможение двумя коньками вправо.</li> <li>6. Упражнение выполняется 3 раза, по разу в каждую сторону.</li> </ol>	<p>5 мин.</p> 
<p><b>Передача и приём шайбы со стороны удобной и неудобной руки игроком, находящимся в статичном положении (совершенствование)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li> <li>2. Игроки делятся на группы по четыре. Каждый располагается в углу квадрата.</li> <li>3. Игроки передают шайбу друг другу по периметру квадрата по часовой стрелке и против. Получив шайбу со стороны удобной руки, игрок делает пас с удобной руки. Получив пас со стороны неудобной руки – с неудобной.</li> </ol>	<p>8 мин.</p> 
<p><b>Старт лицом вперёд из положения «обратный плуг» (совершенствование)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li> <li>2. На лёд кладётся 3 или 4 клюшки с разными промежутками между ними, как показано на рис.</li> <li>3. В одной команде собираются игроки примерно одного роста и одинаковых способностей.</li> <li>4. Расстояние между клюшками зависит от физических способностей игроков и их навыков.</li> <li>5. Игрок располагается возле первой клюшки, почти касаясь её носками коньков.</li> <li>6. Коньки разворачиваются наружу, образуя букву «V». При толчке вес переносится на толчковую ногу. Оба конька врезаются в лёд внутренними рёбрами, ноги сгибаются в коленях.</li> <li>7. Игрок, наклонив вперёд туловище, прыгает через первые две клюшки и опускается на лёд развернув наружу коньки. После этого он перепрыгивает через две другие клюшки.</li> <li>8. По инерции он делает ещё 4-5 шагов.</li> </ol>	<p>6 мин.</p> 
<p><b>Ведение шайбы на месте (совершенствование)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li> <li>2. У каждого игрока есть шайба и свободное место. На лёд перед игроком кладутся краги на расстоянии около метра друг от друга. Выполняя «восьмёрку» вокруг краг, игрок контролирует шайбу. Необходимо следить, чтобы у игрока активно работали кисти рук.</li> </ol>	<p>4 мин.</p> 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-2

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры – эстафета	<p>1. Игроки разбиваются на группы.</p> <p>2. По сигналу игрок выполняет старт из положения «обратный плуг» и катится к центру. Затем он совершает «нырок» и едет на животе по льду, после этого вскакивает и катится к противоположной стороне площадки. Затем он выполняет торможение двумя коньками и поднимает 3 раза туловище из положения, лёжа в сед. После этого он катится к центру площадки, выполняет торможение двумя коньками, делает кувырок, поднимается и катится назад, где передаёт эстафету партнёру, касаясь его руки.</p> <p>3. Партнёр повторяет эти операции.</p> <p>(Примечание: перед кувырком нужно остановиться.)</p>	8 мин. 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

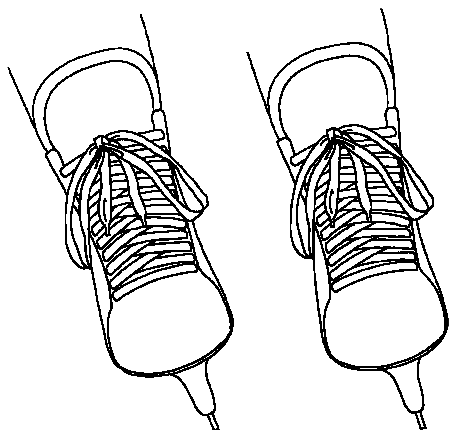
---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать: отталкивание и скольжение, (D-2).
2. Совершенствовать: торможение двумя коньками, (D-2).
3. Совершенствовать: передача и приём шайбы игроком, находящимся в статичном положении, (D-2).
4. Совершенствовать: рёберность скольжения, (B-3; C-1).
5. Совершенствовать: ведение шайбы коньками, (B-11; C-4).
6. Совершенствовать: крутые повороты, (B-9; C-6).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Рёберность скольжения:



**а.** Игроки должны уметь использовать внутренние и внешние рёбра лезвий коньков. На рис. видно, что игрок задействует внутреннее ребро лезвия левого конька и внешнее ребро лезвия правого.

### 2. Ведение шайбы коньками:



- а.** Развернуть коньки так, чтобы вести шайбу внутренней стороной конька.
- б.** Игроки могут на короткое время посмотреть на шайбу, находящуюся у них в ногах. При этом голова не опускается.
- с.** Шайба не отпускается от конька больше чем на 1 метр.

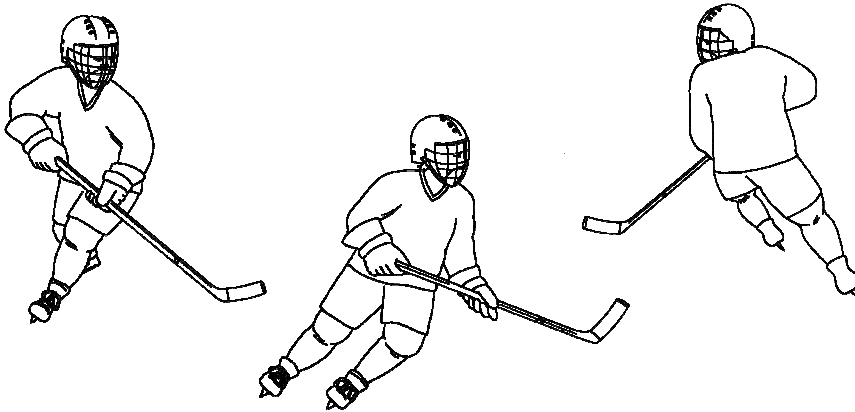


## УРОК D-3

---

### 3. Крутые повороты:

Позволяют игроку менять направление движения на ограниченном участке площадки. При этом он затрачивает минимум энергии. Игрок должен научиться выполнять такие повороты влево и вправо.



- a.** Игрок выполняет заход в поворот.
- b.** Голова держится прямо, колени согнуты, ноги находятся на ширине плеч.
- c.** Пятка конька ноги, противоположной направлению поворота, ставится перед коньком носка другой ноги.
- d.** Голова и плечи разворачиваются в сторону поворота, при этом руки и клюшка также переносятся в эту сторону.
- e.** Туловище наклоняется к центру описываемого (полу)круга.

- f.** Вес должен быть максимально равномерно распределён на обе ноги. Игрок врезается в лёд внешним ребром лезвия конька «внутренней» ноги и внутренним ребром лезвия конька «внешней».
- g.** Коньки должны быть расположены как можно ближе друг к другу и быть позади центра тяжести, чтобы игрок после крутого поворота мог окрестным движением перенести «внешнюю» ногу и совершить ускорение.
- h.** По мере освоения манёвра игрок будет стараться ставить лезвия коньков под как можно меньший угол к льду.
- j.** Описав на льду полукруг, игрок окрестным движением переносит «внешнюю» ногу и совершает ускорение.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
  2. Стойки
  3. Поперечные сборно-разборные борта
-



# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-3

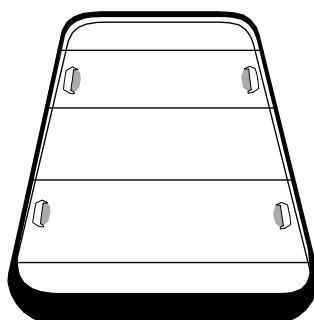


КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

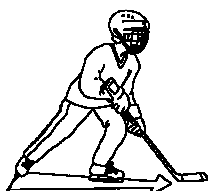
## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

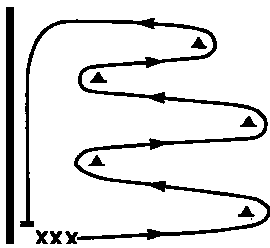
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки произвольно катаются по площадке, выполняя торможение двумя коньками влево и вправо.	2 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)	Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. Все упражнения выполняются ими поперёк площадки. 1. Игроки выполняют упражнения на растяжку мышц. а. Растяжка мышц паха – выполняется с чередованием ног. б. Касание носков коньков – катаясь спиной вперёд в обратном направлении, игроки повторяют упражнение. в. Повороты туловища. 2. Игроки катятся к центру и начинают скольжение на одном коньке. Держа клюшку перед собой горизонтально на уровне плеч, они поднимают к клюшке правый конёк. Сохраняя это положение, они скользят к противоположному борту. При движении в обратном направлении игроки поднимают левый конёк. Упражнение выполняется 2 раза с чередованием ног. 3. Игроки выполняют отталкивающие движения, используя только правую ногу. Движения выполняются энергично, нога оттягивается назад как можно дальше. Выполняя отталкивающие движения в обратном направлении, игроки используют левую ногу. Упражнение выполняется 3 раза с чередованием ног. 4. Игроки передвигаются по льду с максимальной скоростью. Начиная скольжение на обоих коньках, они в центре площадки выполняют прыжок, отрываясь ото льда обеими ногами и приземляясь также на обе ноги. Затем таким же они выполняют ещё один прыжок, разворачиваются в воздухе на 180°, приземляются на обе ноги и катятся спиной вперёд. Упражнение выполняется 3 раза. 5. Перемещаясь поперёк площадки, игроки падают на оба колена в центре площадки, а затем стремительно вскакивают. Упражнение выполняется 3 раза.	18 мин. 
Ведение шайбы коньками (совершенствование)	1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на отработку равновесия и ловкости. 3. Игроки передвигаются по льду, контролируя шайбу коньками. Они стараются перемещать её от конька к коньку. Нужно дважды проехать поперёк площадки. 4. Игроки передвигаются по льду, подталкивая коньком шайбу вперёд на 1 м. Необходимо чередовать ноги. Упражнение выполняется 4 раза.	5 мин. 






## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-3

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<b>Рёберность скольжения (совершенствование)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li><li>2. Игроки располагаются возле кругов вбрасывания.<ol style="list-style-type: none"><li>a. Они начинают движение, используя обе ноги, чтобы набрать скорость, а затем скользят по окружности на левом коньке. Затем они снова скользят по окружности на левом коньке, но в другом направлении.</li><li>b. Упражнение выполняется в обоих направлениях на правом коньке.</li></ol></li></ol>	6 мин. 
<b>Крутые повороты (совершенствование)</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить и показать ключевые элементы.</li><li>2. Игроки распределяются по трём зонам, после чего на льду устанавливаются стойки, как показано на рис.</li><li>3. Игроки закладывают крутой вираж вокруг каждой стойки, как показано на рис. Возвращаясь на исходное место, они выполняют торможение обоими коньками.</li><li>4. Ключка помогает игрокам выполнять крутые повороты.</li><li>5. Игроки пытаются выполнить повороты с шайбой. (2 раза).</li></ol>	6 мин. 
<b>Передача и приём шайбы игроком, находящимся в статичном положении (совершенствование)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки делятся на пары и располагаются друг от друга на расстоянии 5-6 м.</li><li>2.<ol style="list-style-type: none"><li>a. Игрок А делает пас с удобной руки.</li><li>b. Игрок В принимает шайбу со стороны неудобной руки.</li><li>c. Игрок В делает пас с удобной руки.</li><li>d. Игрок А принимает шайбу со стороны неудобной руки.</li><li>e. Повторить в той же последовательности.</li></ol>Примечание: поворачиваясь со стороны неудобной руки в сторону удобной, игрок смотрит на партнёра.</li><li>3. Игроки делают пас с неудобной руки и принимают шайбу со стороны удобной.</li></ol>	6 мин. 
<b>Старт лицом вперёд и торможение двумя коньками (совершенствование)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на равновесие и ловкость.</li><li>2. Игроки выполняют старт лицом вперёд из положения «обратный плуг», катятся к центру площадки и выполняют торможение вправо двумя коньками.</li><li>3. По сигналу выполняются те же манёвры, что и в пункте 2, но торможение выполняется у противоположного борта.</li><li>4. При возвращении на исходное место игроки выполняют торможение влево двумя коньками.</li></ol>	5 мин. 
<b>Отталкивание и скольжение (совершенствование)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки меняют длину шага.</li><li>2. Они начинают передвижение поперёк площадки и меняют длину шага.</li><li>3. Возвращаясь на исходное место, они повторяют это упражнение.</li></ol>	5 мин. 

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-3



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Мини-игра.</li><li>2. Игроки используют три зоны.</li><li>3. В качестве ворот используются стойки.</li><li>4. Гол засчитывается, когда шайба попадает в стойку.</li><li>5. Игра идёт без вратарей.</li></ol>	7 мин. 

## ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

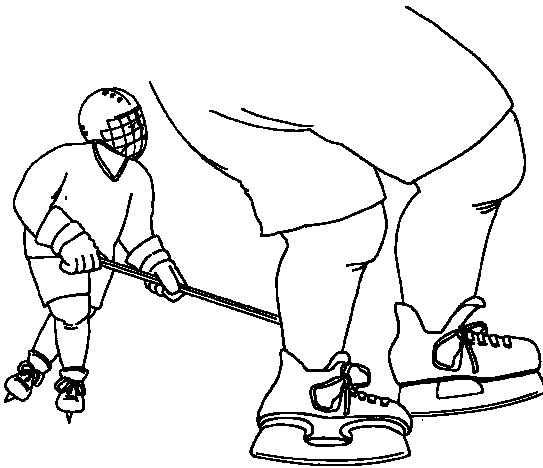
---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать: рёберность скольжения, (D-3).
2. Совершенствовать: ведение шайбы коньками, (D-3).
3. Совершенствовать: крутые повороты (D-3).
4. Совершенствовать: поворот переступанием, (B-5; C-5).
5. Совершенствовать: стойка при катании спиной вперёд, (A-5; B-6; C-4).
6. Совершенствовать: выписывание скобок назад (описывание полукругов коньками при движении спиной вперёд, (A-6; B-6; (C-5).
7. Совершенствовать: передвижение с шайбой, (A-8; B-5; C-6).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

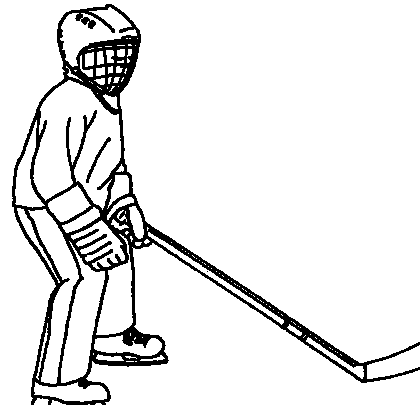
### 1. Поворот переступанием:



Применяется, чтобы сохранить или увеличить скорость при движении по кривой.

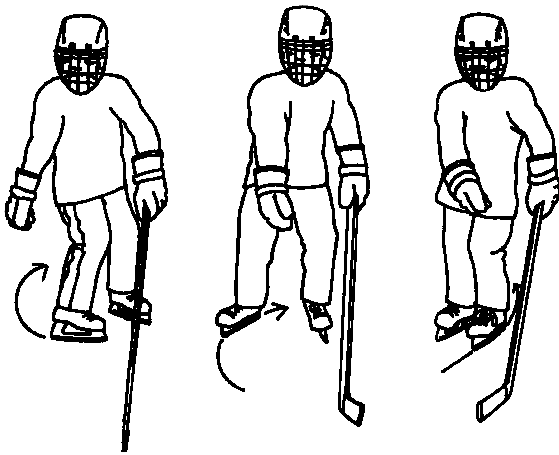
- a.** Катание по кругам вбрасывания.
- b.** Отталкиваться внешним коньком в сторону и наружу, пока нога полностью не выпрямится.
- c.** В завершающей стадии толчка давление приходится на подушечку стопы. Это позволяет включить в работу голеностоп, что, в свою очередь, придаёт дополнительное усилие толчку при каждом шаге.
- d.** Наклон туловища от пояса внутрь круга производится за счёт толчка бёдрами, при этом внутреннее плечо не наклоняется.
- e.** После полного выпрямления ноги (b.) внешняя нога маховым движением переносится через внутреннюю и внешний конёк ставится параллельно внутреннему, но чуть впереди него.
- f.** Затем отталкиванием наружу внешним ребром внутреннего конька производится полное выпрямление ноги под туловищем.
- g.** После полного выпрямления ноги внутренний конёк быстро ставится в исходное положение под туловищем рядом с внешним коньком.
- h.** Игроки повторяют приём не останавливаясь, одинаково сильно отталкиваясь обоими коньками.
- i.** Они выполняют повороты влево и вправо.

### 2. Стойка при катании спиной вперёд:



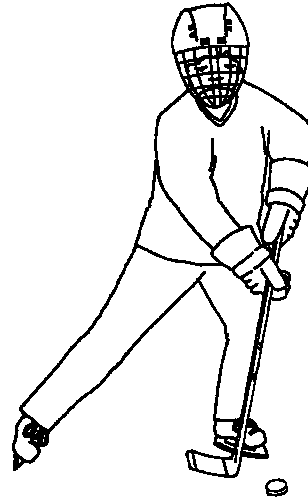
- a.** Катание спиной вперёд примерно то же, что сидение на стуле.
- b.** Ноги слегка сгибаются в коленях, спина держится прямо.
- c.** Ноги и колени находятся на ширине плеч.
- d.** Таз слегка опущен, за счёт чего снижается центр тяжести.
- e.** Голова поднята, грудь выставлена вперёд, плечи отведены назад.

## 3. Выписывание скобок назад:



- a.** Игроки принимают основную стойку.
- b.** Пятка правого конька (толчковой ноги) разворачивается максимально наружу. Бедро ноги поворачивается внутрь.
- c.** Согнутая в колене нога резко выпрямляется, вес переносится на толчковую ногу и давление приходится на подушечку стопы. Лезвие конька очерчивает полукруг.
- d.** Последний толчок придаётся за счёт врезания в лёд носка конька, которое происходит при сгибании голенистопа.
- e.** Правый конёк возвращается в исходное положение и располагается рядом с левым.
- f.** Левая (опорная) нога должна находиться точно под туловищем игрока.
- g.** Необходимо выполнять упражнение, задействовав обе ноги.

## 4. Передвижение с шайбой:



- a.** Игрок должен уметь передвигаться с шайбой, не опуская головы.
- b.** Пусть сначала попробует передвигаться с шайбой, быстро переводя глаза вниз и вверх.
- c.** После этого игрок должен двигаться, выполняя частичный зрительный контроль шайбы.
- d.** Игрок должен всё время удерживать шайбу перед собой.
- e.** Обе руки должны всё время находиться на клюшке.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Поперечные сборно-разборные борта



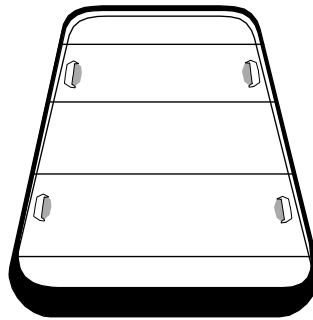
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-4

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_


ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

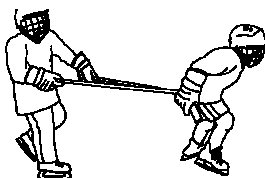
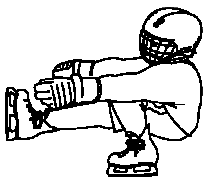
## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.




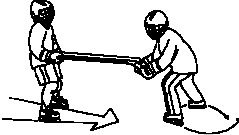


НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки катятся по часовой стрелке. Необходимо обращать их внимание на чередование отталкивающих движений и скользящих шагов.	3 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)	Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. Они выполняют все упражнения, перемещаясь поперёк площадки. 1. Разворот на 360°: игроки катятся к центру, где разворачиваются на 360°. Выходя из виража, они делают ускорение и катятся к противоположному борту. При этом необходимо всё время держать клюшку обеими руками и не отрывать крюк ото льда. Возвращаясь к месту старта, игроки снова проделывают разворот, но в другую сторону. Так они должны пересечь площадку 3 раза. 2. Растяжка мышц паха широким разведением ног вбок: Игроки разворачивают наружу носки коньков так, что лезвия образуют букву "V". Разворачивая носки внутрь, они сводят коньки вместе. То же самое они проделывают, катясь поперёк площадки. К месту старта они возвращаются, катясь спиной вперёд и выполняя растяжку. Движения в обе стороны выполняются по 2 раза. 3. «Пистолетик»: игроки катятся к центру и приседают на корточки. В центре они выбрасывают вперёд левую ногу. В этом положении они стараются доехать по прямой линии до противоположного борта. Назад они возвращаются на другом коньке. Движения в обе стороны выполняются по 2 раза. 4. Выброс ноги с последующим переступанием: Игрок держит клюшку горизонтально на уровне плеч. Резким движением он выбрасывает правую ногу вверх и вправо. Опуская её на лёд, он переступает правым коньком через левый. То же самое он проделывает левой ногой. Игрок дважды пересекает площадку, выполняя это упражнение.	15 мин. 
Рёберность скольжения (совершенствование)	1. Стоя возле борта, игроки разбиваются на пары. Один игрок располагается за своим партнёром, и они берутся за противоположные концы своих клюшек. В таком положении они пересекают площадку. Тот, что находится сзади, выполняет скольжение на одном коньке. Он старается это проделывать на внутреннем и внешнем ребре. Когда они возвращаются к месту старта, этот игрок выполняет скольжение на другом коньке. Каждый игрок выполняет это упражнение дважды.	5 мин. 





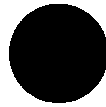
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-4



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Передвижение с шайбой (совершенствование)</p>	<p>Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на равновесие и ловкость.</p> <p>1. Игроки передвигаются с шайбой поперёк площадки. При этом они:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. используют широкое и короткое взрывное ведение шайбы;</li> <li>b. ведут шайбу клюшкой, затем коньками, затем снова клюшкой и так до противоположного борта;</li> <li>c. ведут шайбу клюшкой, затем по разу толкают её каждым коньком, передвигают по разу каждой рукой, затем ведут её клюшкой до противоположного борта.</li> </ul>	<p>10 мин.</p> 
<p>Крутые повороты (совершенствование)</p>	<p>Все игроки собираются в углу площадки. Повторить и показать основные элементы. После этого крутые повороты выполняются вокруг стоек. Упражнение выполняется 3 раза. Дать игрокам возможность выполнить упражнение с шайбой.</p>	<p>5 мин.</p> 
<p>Стойка при катании спиной вперёд (совершенствование)</p>	<p>1. Повторить и показать основные элементы. 2. Игроки принимают стойку для катания спиной вперёд. Замеченные тренером ошибки в принятой ими стойке исправляются.</p>	<p>2 мин.</p> 
<p>Выписывание скобок назад (совершенствование)</p> 	<p>Игроки разбиваются на пары и располагаются лицом друг к другу. Они берутся за противоположные концы своих клюшек. Один из них катится спиной вперёд и тянет за собой партнёра. После того как катящийся спиной вперёд набирает скорость, его партнёр начинает создавать тому помехи, тормозя одним коньком. Однако он не должен тормозить настолько сильно, чтобы его партнёр не мог катиться спиной вперёд. Когда они доезжают до противоположного борта, они меняются ролями. Каждый игрок выполняет это упражнение 3 раза.</p>	<p>6 мин.</p> 
<p>Повороты переступанием (совершенствование)</p>	<p>1. Повторить и показать основные элементы. 2. Игроки собираются в углу площадки. 3. Они выполняют полуторный скрестный поворот по окружности каждого круга вбрасывания. 4. Это упражнение одновременно могут выполнять 4 игрока. 5. Каждый игрок проделывает это упражнение 3 раза. 6. Выполняя упражнение в заключительный раз, игроки передвигаются с шайбой.</p>	<p>6 мин.</p> 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-4

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игра	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Мини-игра.</li><li>2. Игроки используют три зоны.</li><li>3. В качестве ворот используются стойки.</li><li>4. Гол засчитывается, когда шайба попадает в стойку.</li><li>5. Игра идёт без вратарей.</li></ol>	8 мин. 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

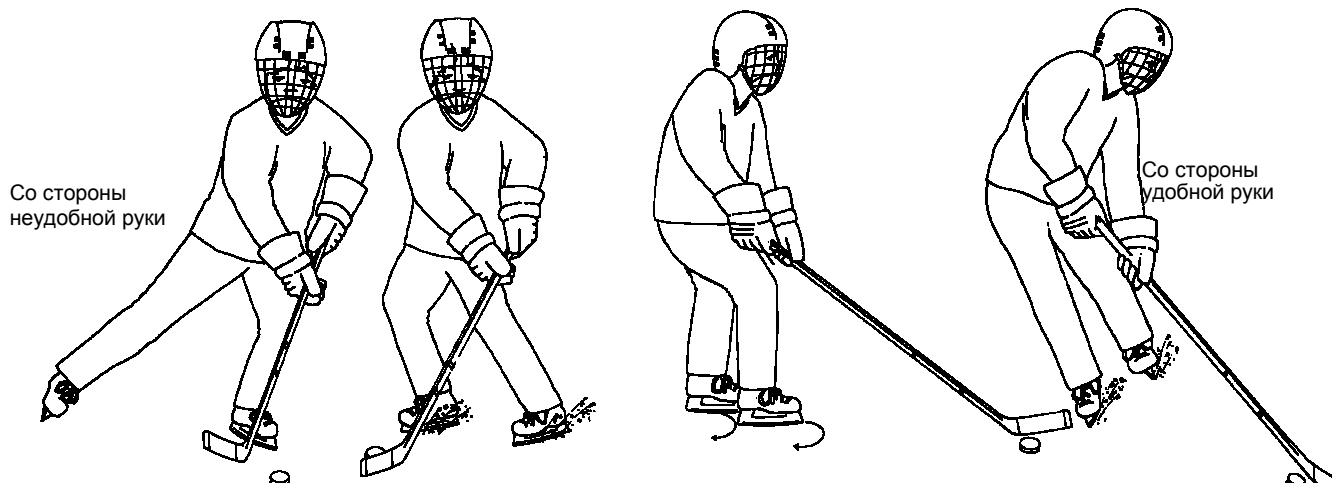
---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать: повороты переступанием, (D-4).
2. Совершенствовать: крутые повороты, (D-3).
3. Совершенствовать: выписывание полукругов (задняя скобка), (D-4).
4. Совершенствовать: передвижение с шайбой, (D-4).
5. Совершенствовать: остановка с шайбой, (B-12; C-8).
6. Совершенствовать: передвижение с шайбой и выполнение передач, (D-3; D-4).
7. Совершенствовать: торможение плугом при движении спиной вперёд, (B-7; C-5).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

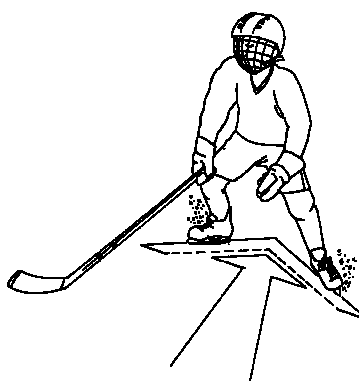
### 1. Остановка с шайбой:



- a. Повторить: остановка двумя коньками.
- b. Повторить: ведение шайбы.

- c. При остановке игрок крюком слегка накрывает шайбу, чтобы лучше её контролировать.
- d. Игрок удерживает клюшку обеими руками.

### 2. Торможение «плугом» при движении спиной вперёд:



- a. Ноги на ширине плеч.
- b. Носки обоих коньков развёрнуты наружу, а пятки повернуты внутрь.
- c. Туловище наклонено вперёд. Благодаря этому игрок врежется в лёд внутренними рёбрами лезвий коньков.
- d. Во время первой фазы остановки колени слегка согнуты.
- e. Во время заключительной фазы ноги распрямляются. Таким образом, давление на лёд передаётся через лезвия коньков.
- f. Остановившись, игрок должен принять основную стойку и быть готовым начать движение в любом направлении.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Стойки – как минимум восемь
2. Клюшки
3. Облегченные шайбы
4. Поперечные сборно-разборные борта



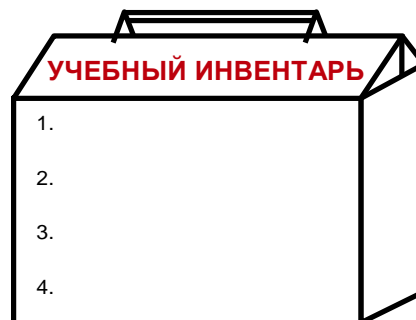
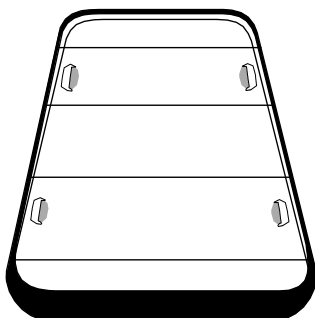
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-5

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

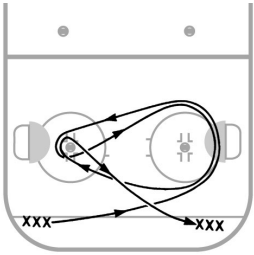

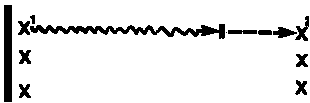

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки свободно катаются по льду, контролируя шайбу, в том числе и коньками.	4 мин. 
<b>Равновесие и ловкость (повторение)</b> 	<p>Игроки располагаются вдоль бокового борта, разбившись на группы. На лёд укладываются стойки и клюшки так, как это показано на рис.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. По команде игроки катятся вперёд. Приближаясь к клюшке, они переходят на скольжение на обоих коньках. Они отрываются ото льда обеими ногами, одновременно поднимают колени и прыгают через клюшку. Игроки должны приземлиться на обе ноги, при этом лезвия должны полностью касаться льда. После этого игроки катятся дальше, чтобы преодолеть второе препятствие. Упражнение выполняется 3 раза.</li><li>2. Игроки отталкиваются ото льда одним коньком, а приземляются на другой. Толчковой ногой является задняя. При приземлении на другую ногу толчковая находится в воздухе. Упражнение выполняется 3 раза.</li><li>3. Вторая пара стоек устанавливается в вертикальное положение. Используются высокие стойки. На них кладётся клюшка. После этого игрок перепрыгивает через первое препятствие, а под вторым прокатывается на животе, держа в руках перед собой клюшку. При этом голова опущена, а ноги широко расставлены на льду. После этого игрок должен как можно быстрее подняться со льда. Упражнение выполняется 3 раза.</li></ol>	10 мин. 

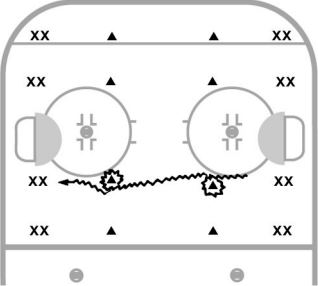



# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-5



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Повороты с переступанием и крутые повороты (совершенствование)</p>  <p>Выписывание скобок назад (совершенствование)</p> <p>Передвижение с шайбой лицом вперёд и спиной вперёд (совершенствование)</p>	<p>Игроки разбиваются на три равные группы, и каждой группе определяется одна из трёх зон хоккейной площадки.</p> <p>Зона 1 – одна из двух зон нападения. Один игрок выкатывается из угла, огибает против часовой стрелки 1-й круг вбрасывания. Затем он ускоряется, приближается к стойке во 2-м круге вбрасывания и закладывает вокруг неё крутой вираж влево. Затем он катится к 1-му кругу и огибает его по часовой стрелке. После этого он ускоряется, приближается к стойке во 2-м круге и закладывает вокруг неё крутой вираж вправо. Приехав в противоположный угол, игрок повторяет это упражнение в обратной последовательности. Это упражнение одновременно выполняют 2-3 игрока. Расстояние между ними должно быть около 4 м.</p> <p>Зона 2 – средняя зона. Необходимо уложить в одну прямую непрерывную линию клюшки или бортики. Игрок располагается слева от клюшки. Свой правый конёк он располагает параллельно ей в непосредственной близости. Левым коньком он делает толчок назад и выписывает скобку. После этого он выпрямляет левую ногу и начинает скольжение на правом коньке. Необходимо катиться параллельно линии по всей ширине площадки. Обратно хоккеист едет, скользя на левом коньке.</p> <p>Зона 3 - одна из двух зон нападения. 1. Игроки выстраиваются вдоль одного из бортов, у каждого из них по шайбе. По команде они катятся к противоположному борту, используя широкое ведение шайбы. Назад они катятся, используя короткое взрывное движение. Упражнение выполняется 2 раза. 2. Игроки выполняют это же упражнение, но катятся спиной вперёд. Упражнение выполняется 2 раза. 3. Игроки катятся поперёк площадки и в центре падают на оба колена. Затем поднимаются и катятся до противоположного борта. При этом они ни на секунду не должны утрачивать контроль над шайбой. Упражнение выполняется 2 раза.</p>	<p>18 мин.</p> 
<p>Остановка с шайбой (совершенствование)</p> 	<p>1. Повторить и показать основные элементы. 2. Распределить игроков по зонам. Игроки катаются свободно в своих зонах. По свистку они останавливаются, контролируя шайбу. Игроки отрабатывают этот приём, останавливаясь в обоих направлениях. 3. Работа в парах – Игроки выстраиваются парами по обеим сторонам своих зон. По сигналу игрок X1 начинает движение в сторону своего партнёра, контролируя шайбу. Он останавливается примерно в 5 м от своего партнёра X2 и отдаёт ему шайбу. Получив шайбу, игрок X2 выполняет то же самое и отдаёт пас игроку X3.</p>	<p>5 мин.</p> 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-5

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<b>Передвижение с шайбой и выполнение передач (совершенствование)</b> 	<p>Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на равновесие и ловкость. Они разбиваются на 4 группы. Половина каждой группы располагается у одного из бортов.</p> <p>1. Игрок катится к первой стойке и выполняет вокруг неё поворот на 360°. Затем он едет к другой стойке и выполняет такой же поворот, но в другую сторону. Продолжая движение, он отдаёт пас своему партнёру. Тот начинает движение в момент, когда шайба отходит от крюка, и выполняет такое же упражнение, но в другую сторону.</p>	8 мин. 
<b>Торможение «плугом» при движении спиной вперёд (совершенствование)</b>	<p>Игроки выстраиваются вдоль бокового борта и начинают движение спиной вперёд к противоположному борту. Затормозив «плугом», они катятся лицом вперёд в противоположном направлении. Приближаясь к месту старта, они тормозят двумя коньками.</p>	5 мин. 
<b>Игра (повторение)</b>	<p>Игра:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки играют 4 на 4: во всех трёх зонах игры идут одновременно.</li><li>2. Голу должно предшествовать не менее 3 передач.</li><li>3. Голом считается попадание шайбы в стойку.</li><li>4. Игра идёт без вратарей.</li></ol>	10 мин. 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---



## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать: остановка с шайбой, (D-5).
2. Совершенствовать: торможение «плугом» при движении спиной вперёд, (D-5).
3. Совершенствовать: изменение направления движения на обратное («пивот»):
  - a. из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд», (B-8; C-9).
  - b. из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд», (B-8; C-10).
4. Совершенствовать: торможение «полу -плугом» при движении спиной вперёд, (B-7; C-7).
5. Совершенствовать: «змейка», (B-10; C-6).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. «Пивот» из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд»:



**a.** Игрок, двигаясь лицом вперёд, набирает скорость, а затем по инерции катится на левом коньке.

**b.** Игрок выпрямляется и старается развернуть правый конёк наружу на 180°. При этом он располагает правый конёк так, чтобы тот находился рядом с левым коньком. Носок правого конька должен быть повернут в сторону, противоположную направлению движения.

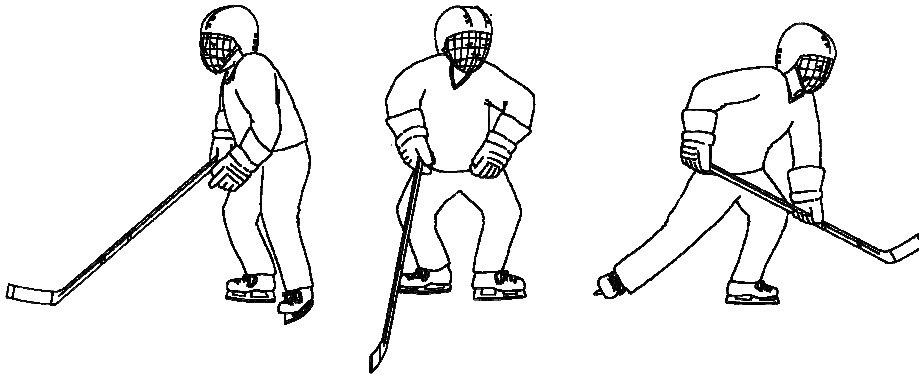
**c.** Игрок переносит вес с левой ноги на правую. Он делает упор на правый конёк и отталкивается левым. Выпрямляя ноги, он снимает вес с обеих ног. Это поможет ему перейти с левого конька на правый.

**d.** В завершающей фазе игрок поворачивает левый конёк так, что тот встает параллельно правому.

**e.** Игрок толчком правым коньком в сторону начинает движение спиной вперёд.

**f.** Нужно уметь выполнять «пивот» с обеих ног.

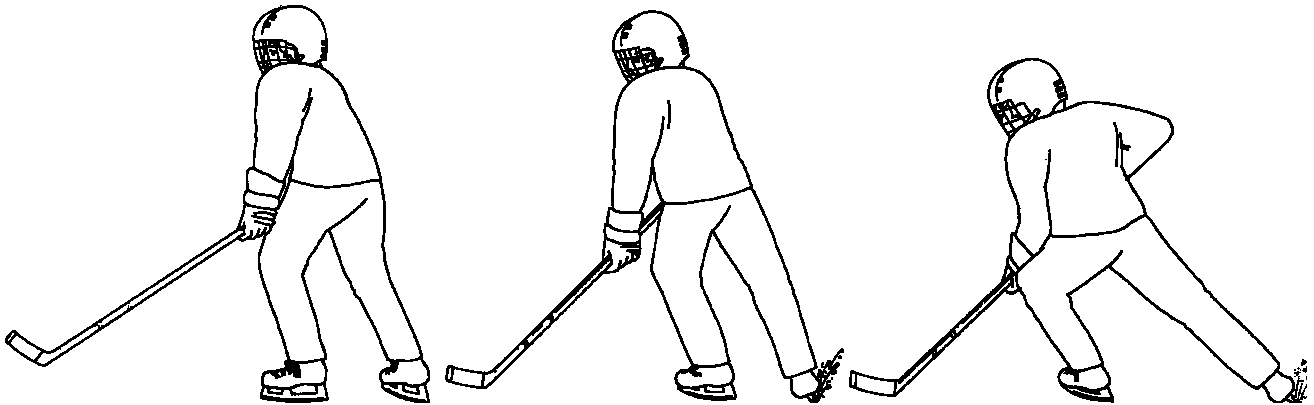
### 2. «Пивот» из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд»:



- a.** Игрок катится спиной вперёд.
- b.** Чтобы развернуться влево, он переносит вес на правый конёк.
- c.** Оторвав левый конёк ото льда, игрок старается развернуть его наружу на 180°. При этом он продолжает движение, катясь спиной вперёд на правом коньке.
- d.** Поворот начинается с разворота левого плеча. Корпус и бёдра также поворачиваются влево.

- e.** Вес переносится на левую ногу, чтобы завершить поворот.
- f.** В момент переноса веса игрок врезается в лёд правым коньком и, делая мощный толчок, полностью выпрямляет правую ногу.
- g.** Теперь он готов начать движение лицом вперёд.
- h.** Важно при выходе из поворота сделать ускорение.

### 3. Торможение «полу плугом» при движении спиной вперёд:



- a.** Игрок катится спиной вперёд.
- b.** Левая нога выпрямляется, и вес переносится на правую.
- c.** Левая нога, находясь в воздухе, отходит назад.
- d.** Плечи, бёдра и ноги поворачиваются против часовой стрелки, при этом левый конёк выполняет функцию тормоза.

- e.** Левая нога сгибается в колене, и вес переносится с правой ноги на левую.
- f.** Игрок упирается в лёд левым коньком.
- g.** Игрок перемещает правую ногу так, что конёк и колено оказываются под туловищем.
- h.** Теперь игрок готов выполнить Т-образный толчок.
- i.** Необходимо научиться поворачиваться в обе стороны.

### 4. «Змейка»:

- a.** См. ведение шайбы на месте.
- b.** См. передвижение с шайбой.
- c.** Игрок выполняет поворот вокруг стойки/препятствия, ведя шайбу со стороны, дальней от неё.
- d.** Корпус игрока находится между шайбой и стойкой.

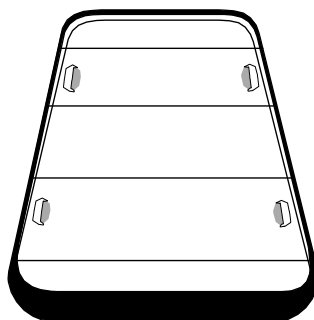
## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Стойки
3. Поперечные сборно-разборные борта

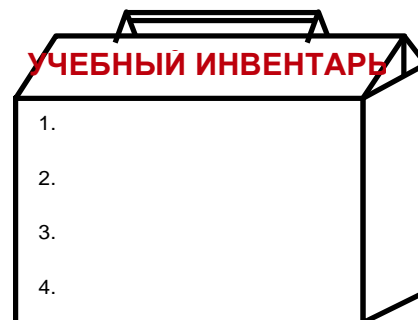
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-6



## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

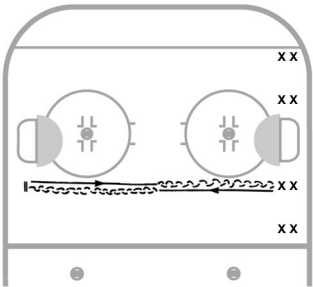

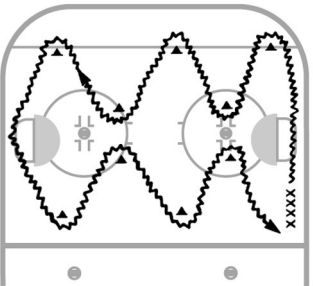




КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_


ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки катятся к воротам и, выполняя вокруг них поворот переступанием по часовой стрелке, ускоряются. Сделав короткую передышку возле бокового борта, они продолжают выполнять упражнение. Повороты выполняются в обе стороны, по две минуты в каждую.	4 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)   	1. Игроки располагаются вдоль бокового борта и разбиваются на группы. Перемещаясь поперёк площадки, они выполняют следующие упражнения на растяжку: 1. растяжка паха – по 1 разу на каждой ноге; 2. касание концов коньков – по 1 разу на каждой ноге; 3. подтягивание ноги коленом к груди – по 1 разу каждую ногу; 4. подъём ног – по 1 разу каждую; 5. поворот туловища – 1 раз; 6. энергичное сведение вместе носков и пяток коньков. 2. Игроки образуют две группы, которые располагаются вдоль противоположных бортов. У всех игроков есть шайба. 1. Игрок из одной группы катится, ведя шайбу, в сторону другой. Он объезжает игрока из другой группы и возвращается в свою группу. Остановившись, он по-прежнему контролирует шайбу и делает передачу тому игроку. Тот повторяет это упражнение. Каждый выполняет его 3 раза. 2. Ведя шайбу, тот же игрок из одной группы катится в сторону другой, выполняет поворот на 360 ° вокруг того же игрока и возвращается на своё место. Остановившись, он по-прежнему контролирует шайбу и делает передачу тому игроку. Тот повторяет это упражнение. Каждый выполняет его 3 раза.	18 мин. 
Торможение «плугом» при движении спиной вперёд (совершенствование) 	1. Повторить основные элементы. 2. Игроки разбиваются на две группы и располагаются в противоположных углах. 3. Игрок из угла катится к середине площадки, выполняет торможение двумя коньками, катится спиной вперёд к борту и выполняет торможение плугом. Затем он разворачивается лицом вперёд, едет вдоль борта и, проехав за воротами, останавливается в противоположном углу.	5 мин. 

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p><b>«Пивот» – из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд» (совершенствование)</b></p>  <p><b>«Пивот» – из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд» (совершенствование)</b></p>	<p>1. Повторить и показать основные элементы.  2. Игроки располагаются вдоль бокового борта и разбиваются на группы.  3. Сначала игроки перемещаются лицом вперёд. В центре они выполняют «пивот» поворотом влево в положение «спиной вперёд» и катятся к противоположному борту, где выполняют торможение «плугом». После этого они едут к центру лицом вперёд. Там они снова выполняют «пивот» поворотом влево в положение «спиной вперёд» и катятся к месту старта. Игроки также должны выполнять «пивот» поворотом вправо.</p> <p>1. Повторить и показать основные элементы.  2. Игроки располагаются вдоль бокового борта и разбиваются на группы.  3. Сначала игроки перемещаются спиной вперёд. В центре они выполняют «пивот» в положение «лицом вперёд», едут к противоположному борту и останавливаются. Затем они катятся спиной вперёд к центру, выполняют «пивот» в положение «лицом вперёд» и возвращаются к месту старта. Игроки должны уметь выполнять «пивот» влево и вправо.</p>	<p>10 мин.</p> 
<p><b>«Змейка» (совершенствование)</b></p> 	<p>1. Повторить основные элементы.  2. Все игроки располагаются в одном углу площадки, у каждого из них есть шайба.  3. Игроки перемещаются с шайбой так, как это показано на рис., и возвращаются к месту старта.</p>	<p>8 мин.</p> 
<p><b>Торможение «полу плугом» при движении спиной вперёд (совершенствование)</b></p>	<p>1. Повторить и показать основные элементы.  2. Игроки выстраиваются вдоль бокового борта.  3. Игроки катятся спиной вперёд к противоположному борту. Не доезжая до борта около метра, они выполняют торможение одним коньком («полу плугом»). Они должны быть готовы сразу же выполнить Т-образный толчок, после чего они катятся лицом вперёд и выполняют торможение двумя коньками. Упражнение выполняется 4 раза, и каждый раз меняется толчковая нога.</p>	<p>6 мин.</p> 

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-6



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игра (повторение)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки разбиваются на три равноценные группы.</li><li>2. Каждой группе отводится своя зона на хоккейной площадке.</li><li>3. Один игрок в каждой группе владеет шайбой. Два других игрока должны отнять её у него, не нарушая правил.</li><li>4. Внимание игроков обращается на то, что силовая борьба должна вестись по правилам.</li></ol>	9 мин. 

## ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

Негатив (требуется доработка):

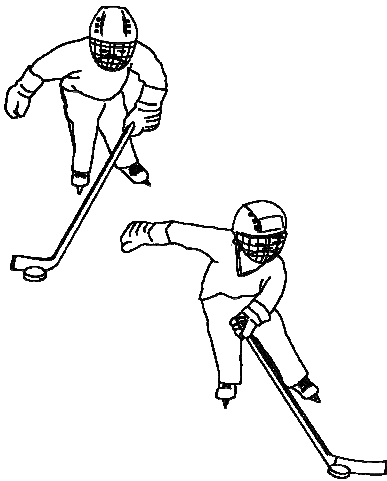
---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать: «пивоты»:
  - a. из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд», (D-6).
  - b. из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд», (D-6).
2. Совершенствовать: торможение «полу плугом» при движении спиной вперёд, (D-6).
3. Совершенствовать: «змейка» с шайбой, (D-6).
4. Совершенствовать: ведение шайбы одной рукой, (B-10; C-7).
5. Совершенствовать: отталкивание спиной вперёд и скольжение, (B-7; C-6).
6. Ввести: выход на свободное место.

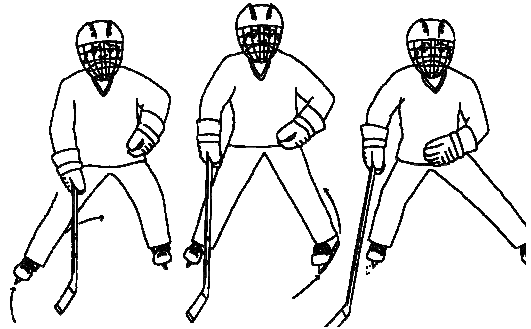
## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Ведение шайбы одной рукой:



- a. Игрок управляет клюшкой только одной верхней рукой.
- b. Игрок толкает шайбу вперёд нижней частью крюка, при этом игрок чередует толчки лицевой и тыльной стороной крюка.
- c. Толчок происходит за счёт выпрямления руки в локтевом суставе.
- d. Шайба перемещается вперёд короткими, лёгкими толчками.

### 2. Отталкивание спиной вперёд и скольжение:



- a. Игрок катится спиной назад.
- b. Прежде чем выполнить отталкивающее движение ногой, он переносит вес на одну ногу и располагает их близко друг от друга.
- c. Игрок энергично отталкивается передней частью конька в сторону и полностью выпрямляет толчковую ногу.
- d. Прежде чем толчковая нога займёт исходное положение, игрок второй ногой выполняет скольжение.
- e. Игрок выполняет те же движения, сменив толчковую ногу.
- f. После этого он чередует толчковые движения обеими ногами, при этом следя, чтобы вес находился на толчковой ноге.

### 3. Выход на свободное место:

Игроку, не владеющему шайбой, необходимо уметь выходить на свободное место и быть готовым к приёму шайбы. Повторить основные элементы, касающиеся приёма шайбы.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Стойки
2. Облегченные шайбы
3. Поперечные сборно-разборные борта

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-7

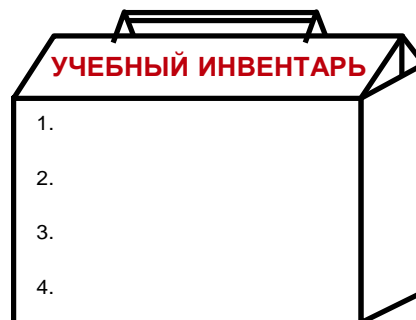
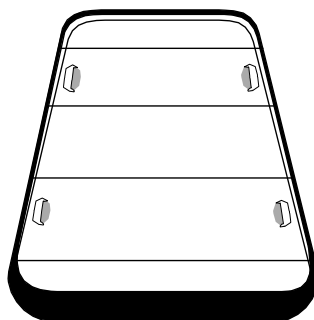


## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

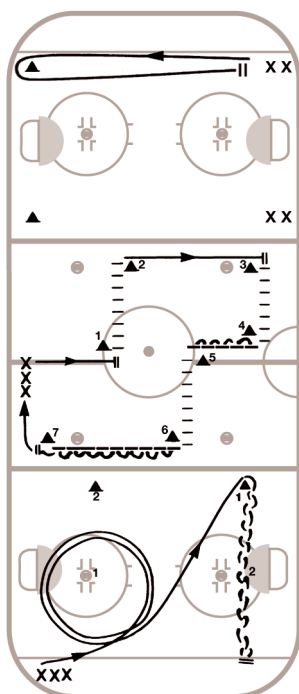
КОМАНДА: \_\_\_\_\_

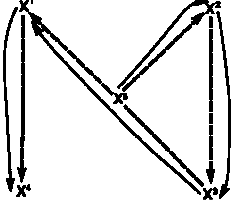

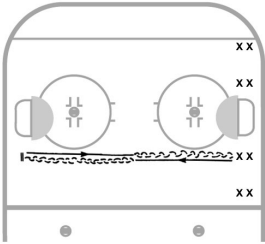

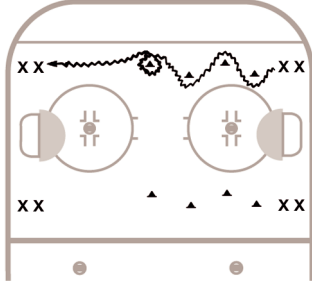


ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки перемещаются по площадке в различных направлениях, контролируя при этом шайбу. Они используют широкое и короткое взрывное ведение шайбы. Также для ведения шайбы задействуются коньки.	4 мин. 
<b>Равновесие и ловкость</b>  Старт лицом вперёд из положения «обратный плуг» и крутые повороты (совершенствование)	Игроки разбиваются на три равные группы, и каждой из них определяется одна из трёх зон хоккейной площадки. Группы проводят в зонах по 5 минут.  Зона 1 – одна из двух зон нападения <b>a.</b> Игроки работают в группах. <b>b.</b> Они выполняют старт лицом вперёд из положения «обратный плуг», катятся к стойке, закладывают крутой вираж влево, возвращаются к месту старта, выполняют торможение двумя коньками. Упражнение выполняется 3 раза. <b>c.</b> То же самое упражнение выполняется 3 раза, но повороты выполняются вправо. <b>d.</b> Если позволяет время, упражнение выполняется ещё раз, но с шайбой.  Зона 2 – средняя зона 1. Игроки располагаются, как указано на рис. Они катятся вдоль красной линии к стойке № 1, останавливаются и перемещаются боком к стойке № 2 переступанием. После этого они катятся к стойке № 3 и таким же образом перемещаются к стойке № 4. От неё они перемещаются спиной вперёд к стойке № 5, выписывая скобки только левым коньком. От неё они перемещаются боком к стойке № 6 переступанием. От неё они перемещаются спиной вперёд, выписывая скобки только правым коньком.  Зона 3 – одна из двух зон нападения 1. Игроки располагаются в углу. 2. Дважды они переступанием огибают круг вбрасывания, катятся к стойке № 1, выполняют «pivot», огибая стойку № 1, и катятся спиной вперёд в противоположный угол. После этого они проделывают то же самое со вторым кругом вбрасывания и стойкой № 2.	15 мин. 

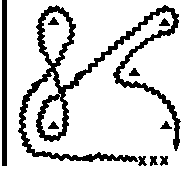
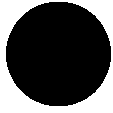


НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p><b>Выход на свободное место (ведение)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сделать обзор и показать игрокам принцип манёвра.</li> <li>2. Поделить игроков на группы по 5 в каждой. Каждой определить зону на площадке. 4 игрока образуют квадрат (5 x 5 метров). Один с шайбой располагается посередине.</li> <li>3. X5 отдаёт шайбу X2. Он следует за ней и занимает место X2, который, получив шайбу, отдаёт её X3, который, получив шайбу, отдаёт её одному из игроков. Игроки продолжают выполнять это упражнение.</li> </ol>	<p>8 мин.</p> 
<p><b>«Пивоты»</b></p> <p>Из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд» Из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд» <b>(совершенствование)</b></p> 	<p>Игроки выстраиваются вдоль бокового борта и разбиваются на группы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки катятся лицом вперёд к центру и выполняют «пивот». Катясь спиной вперёд к противоположному борту, они, не доехав до него, 1 м и останавливаются. После этого они катятся лицом вперёд к центру, где выполняют «пивот». К месту старта они возвращаются спиной вперёд.</li> <li>2. Игроки должны выполнять повороты вправо и влево.</li> </ol>	<p>8 мин.</p> 
<p><b>Ведение шайбы одной рукой (совершенствование)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать основные элементы.</li> <li>2. Игроки располагаются так же, как и при выполнении предыдущего упражнения. Стойки на льду устанавливаются так, как это показано на рис.</li> <li>3. Игроки начинают движение, ведя шайбу одной рукой. Они выполняют вокруг стойки в центре поворот на 360° и ведут шайбу «змейкой» к противоположному борту. Там они передают шайбу стоящему первым в линии игроку.</li> <li>4. Игроки ведут шайбу «змейкой» вокруг нескольких стоек. Вокруг последней стойке они выполняют поворот на 360° и катятся к противоположному борту.</li> </ol>	<p>10 мин.</p> 
<p><b>Отталкивание спиной вперёд и скольжение (совершенствование)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать основные элементы.</li> <li>2. Игроки выстраиваются попарно вдоль борта.</li> <li>3. Два игрока, стоящие лицом друг к другу, держат клюшку в горизонтальной плоскости каждый одной рукой. Один игрок, который катится спиной вперёд, вычерчивая скобки, тянет за собой партнёра.</li> <li>4. У противоположного борта они меняются местами и возвращаются к месту старта.</li> </ol>	<p>5 мин.</p> 



# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-7



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>«Змейка» с шайбой (совершенствование)</p> 	<p>Игроки делятся на три группы.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. В трёх зонах устанавливаются стойки так, как это показано на рис.</li><li>2. Игроки ведут шайбу по маршруту, указанному на рис.</li><li>3. Голову держать как можно прямо.</li></ol>	<p>10 мин.</p> 

## ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

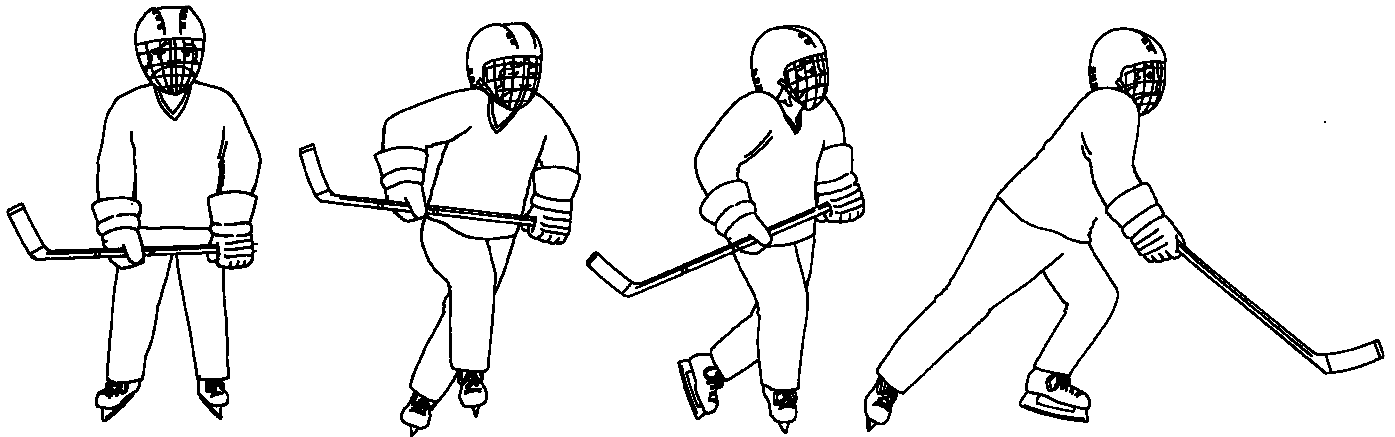
---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать: ведение шайбы одной рукой, (D-7).
2. Совершенствовать: отталкивание спиной вперёд и скольжение, (D-7).
3. Повторить: выход на свободное место, (D-7).
4. Повторить: старт лицом вперёд переступанием, (C-11).
5. Совершенствовать: маховый бросок с места.
  - a. с удобной руки, (A-14; B-14; C-7).
  - b. с неудобной руки, (A-15; B-14; C-8).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Старт лицом вперёд переступанием:



**a.** Игрок располагается под углом к предполагаемому направлению движения. Коньки находятся чуть ближе друг к другу, чем при основной стойке. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, вес на подушечках стопы.  
**b.** Голова и плечи разворачиваются в нужном направлении, туловище подаётся вперёд благодаря тому, что внешней ногой игрок совершает толчок, врезаясь в лёд внутренним ребром конька. Сразу же после этого он врезается в лёд внешним ребром конька внутренней ноги.

**c.** Игрок коротким движением переносит внешнюю ногу, держа конёк у самого льда, и твёрдо опускает его на лёд всей поверхностью лезвия, стараясь расположить его под прямым углом к направлению движения.

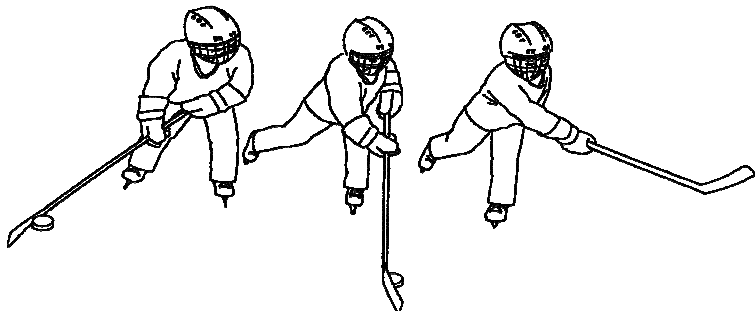
**d.** Теперь игрок находится в положении для старта лицом вперёд и начинает движение.

**e.** Первые 3-4 шага короткие и отрывистые.

**f.** По мере увеличения скорости шаг становится длиннее.

**g.** Необходимо отрабатывать переступание вправо и влево.

## 2. Маховый бросок с удобной руки:



- a.** Как правило, хват такой же, как при выполнении передачи.
- b.** Шайба отводится в сторону и несколько назад.
- c.** Шайба ни на секунду не должна отходить от крюка.
- d.** Вес на задней ноге.
- e.** Игрок, маховым движением переводя шайбу вперёд, переносит вес на переднюю ногу.
- f.** Голова держится прямо, взгляд направлен в сторону цели.

- g.** Игрок делает энергичные движения кистями. (Кисть верхней руки поворачивается вниз, а нижней – вверх.)
- h.** Чтобы бросок шёл низом, необходимо сопровождать шайбу, держа крюк низко надо льда. Чтобы бросок шёл верхом, необходимо держать крюк высоко надо льда.
- i.** Пока шайба не оторвётся от крюка, кисти находятся в «взведённом» положении, после её отрыва они выпрямляются.

## 3. Маховый бросок с неудобной руки:



- a.** Как правило, хват такой же, как при выполнении передачи.
- b.** Шайба отводится в сторону и несколько назад.
- c.** Вес на задней ноге.
- d.** Игрок, маховым движением переводя шайбу вперёд, переносит вес на переднюю ногу.

- e.** Голова держится прямо, взгляд направлен в сторону цели.
- f.** Игрок делает энергичные движения кистями. (Кисть верхней руки поворачивается вниз, а нижней – наружу.)
- g.** После того как шайба оторвётся от крюка, необходимо сопровождать её. При этом крюк не должен подниматься высоко надо льдом.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы – по 3 на игрока для отработки бросков
2. Краскопульт
3. Стойки
4. Клюшки или специальные бортики
5. Поперечные сборно-разборные борта



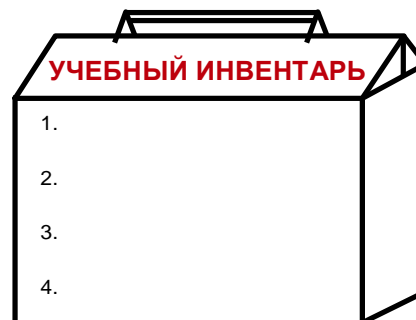
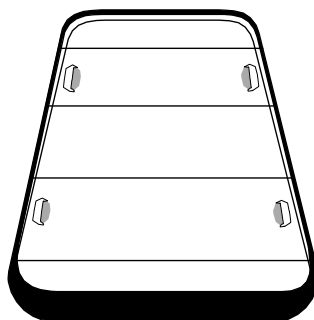
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-8

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

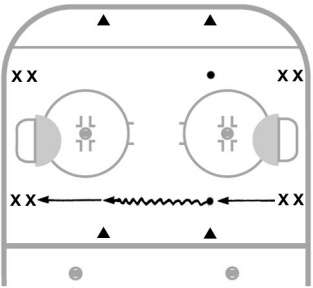

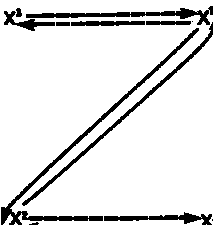

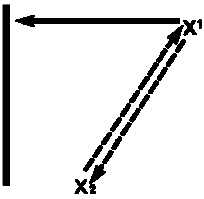

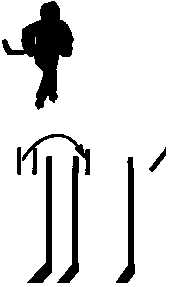

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<p>1. Игроки катаются против часовой стрелки. По свистку они выполняют крутые повороты в сторону борта. Продолжительность упражнения – 2 минуты. Также выполняются крутые повороты в сторону центра площадки.</p>	4 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)	<p>Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. У каждого игрока есть шайба.</p> <p>1. По сигналу первый игрок из каждой группы катится вперёд и останавливается в центре площадки, контролируя шайбу. По второму сигналу игроки катятся к противоположному борту. Так они пересекают площадку 3 раза.</p> <p>2. По сигналу игроки едут поперёк площадки, ведя шайбу. Достигнув центра, они касаются льда левым коленом. Возвращаясь от противоположного борта, они в центре касаются льда правым коленом. Игроки по два раза пересекают площадку, касаясь льда каждым коленом.</p> <p>3. Игроки ведут шайбу поперёк площадки, держа клюшку левой рукой. Назад они ведут шайбу, держа клюшку правой рукой. Игроки по два раза пересекают площадку, ведя шайбу одной рукой.</p> <p>4. Игроки катятся к центру и падают на оба колена. Скользя по льду, они продолжают контролировать шайбу. Затем они вскакивают и продолжают вести шайбу до противоположного борта. Таким образом они дважды пересекают площадку.</p>	10 мин. 
Отталкивание назад и скольжение (совершенствование)	<p>Игроки располагаются так же, как и при выполнении упражнения на равновесие и ловкость. Внутри групп они разбиваются на пары. Один игрок – защитник, другой – нападающий.</p> <p>1. Защитник располагается в 2 м от борта и готовится начать движения спиной вперёд.</p> <p>2. Нападающий стоит у борта и готовится начать движение лицом вперёд.</p> <p>3. Оба начинают движение одновременно по сигналу.</p> <p>4. Цель защитника – не допустить, чтобы нападающий догнал и перегнал его.</p> <p>5. Возвращаясь назад, игроки меняются ролями.</p>	7 мин. 

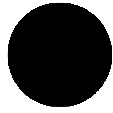
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-8



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p><b>Ведение шайбы одной рукой (совершенствование)</b></p> 	<p>Игроки располагаются так же, как и при выполнении упражнения на равновесие и ловкость. Половина игроков в каждой группе отправляется к противоположному борту.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На группу выдаётся по одной шайбе, которая кладётся у первой стойки.</li> <li>2. По сигналу первый игрок из каждой группы катится вперёд к первой стойке, чтобы овладеть шайбой. Игроки ведут шайбу одной рукой.</li> <li>3. Проезжая мимо дальней стойки, игрок оставляет шайбу и катится к борту, где касается клюшкой своего партнёра.</li> <li>4. Партнёр выполняет это же упражнение в обратном направлении.</li> </ol>	<p>5 мин.</p> 
<p><b>Выход на свободное место (повторение)</b></p> 	<p>Игроки разбиваются на группы по 4 человека, и им отводятся зоны на площадке. 4 игрока образуют квадрат. Место каждого из них помечается на льду краской.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки X1 и X2 владеют шайбой и пасуют её соответственно игрокам X3 и X4.</li> <li>2. Игроки X1 и X2 меняются местами.</li> <li>3. Игрок X2 (на месте игрока X1) получает шайбу от игрока X3, а игрок X1 (на месте игрока X2) получает шайбу от игрока X4.</li> <li>4. Игроки X3 и X4 меняются местами и принимают передачи.</li> <li>5. Комбинация продолжается.</li> <li>6. Делать пас и принимать шайбу необходимо как со стороны удобной руки, так и другой.</li> </ol>	<p>7 мин.</p> 
<p><b>Маховый бросок с места с удобной и неудобной руки (совершенствование)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать основные элементы.</li> <li>2. Игроки образуют пары, как показано на рис. Бросающий находится в 4 м от борта. Каждой паре игроков выдаётся 4-5 шайб.</li> <li>3. Игрок X1 пасует шайбу игроку X2, получает от того ответную передачу и выполняет бросок.</li> <li>4. Выполнив 5 бросков игрок X1 меняется местами с игроком X2.</li> <li>5. Игроки повторяют упражнение, только на этот раз броски выполняются с неудобной руки. Упражнение повторяется.</li> </ol>	<p>10 мин.</p> 
<p><b>Старт лицом вперёд переступанием (повторение)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить и показать основные элементы.</li> <li>2. Игроки разбиваются на группы по трое, и им отводятся зоны на площадке.</li> <li>3. Клюшки располагаются на льду так, как это показано на рис.</li> <li>4. Игрок стоит параллельно клюшке. Левый конёк он ставит как можно ближе к ней, а правую ногу параллельно левой. Ноги на ширине плеч. Он выполняет старт лицом вперёд, переступая через первые две клюшки.</li> <li>5. Правый конёк опускается на внутреннее ребро, но по-прежнему располагается параллельно клюшкам.</li> <li>6. Подтянув левую ногу под корпус, игрок сразу же отталкивается внутренним ребром конька правой ноги и переступает через третью клюшку.</li> <li>7. После этого он катится лицом вперёд.</li> <li>8. Упражнение отрабатывается переступанием влево и</li> </ol>	<p>7 мин.</p> 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-8

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игра (повторение)	Мини-игра: 1. Площадка делится на три части. 2. Команды играют 4-на-4. 3. Голу должно предшествовать не менее трёх передач. 4. В качестве ворот используются две стойки, между которыми расстояние 1,5 м. 5. Игроки поочерёдно могут выполнять функции вратаря.	10 мин. 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

Негатив (требуется доработка):

---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать: старт лицом вперёд переступанием, (D-8).
2. Совершенствовать: бросок с места.
  - a. маховый бросок с удобной руки, (D-8).
  - b. маховый бросок с неудобной руки, (D-8).
3. Повторить: торможение передней ногой, (C-9).
4. Повторить: движение боком, (A-4; B-2; C-11).
5. Повторить: попарная игра в пас.

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Торможение передним коньком (внутренним ребром):



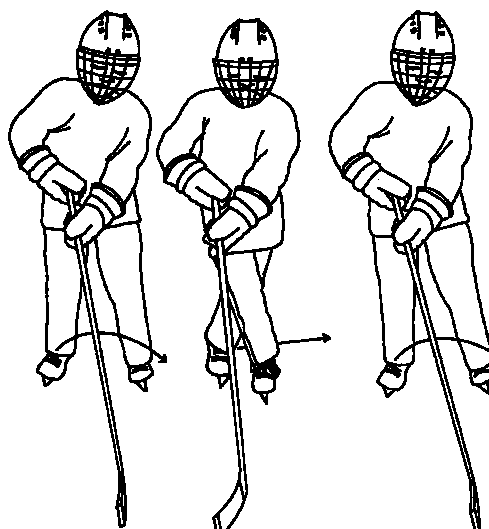
По технике схоже с торможением двумя коньками с той лишь разницей, что поднятая нога слегка отведена назад.

- a. Катясь на внешнем (правом) коньке, игрок резко разворачивает его и ставит под углом  $90^\circ$  к направлению движения. До этого он разворачивает бёдра и плечи.
- b. Вес тела переносится на переднюю ногу.
- c. Игрок врезается в лёд передней частью внутреннего ребра. При этом нога энергично выпрямляется.
- d. Внутренний (левый) конёк слегка приподнят над льдом. В таком положении игрок готов двигаться в любом другом направлении.

### 3. Попарная игра в пас:

- a. Повторить основные элементы передачи и приёма шайбы со стороны удобной и неудобной руки.

### 2. Движение боком:



- a. Игроки принимают основную стойку.
- b. Они начинают движение боком. При этом они не должны поворачивать туловище в направлении движения.
- c. Игроки держат клюшку перед собой крюком на льду.
- e. Поначалу движения выполняются медленно, затем скорость их выполнения увеличивается.
- f. Пятка правого конька переносится через носок левого и правый конёк оказывается чуть в стороне от левого. Ноги оказываются скрещенными.
- g. Левая нога возвращается позади правой в своё привычное положение.
- h. Движения в пунктах (f) и (g) повторяются необходимое число раз.
- i. Движение боком выполняется влево и вправо.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы (по две на игрока)
2. Стойки
3. Краскопульт
4. Поперечные сборно-разборные борта



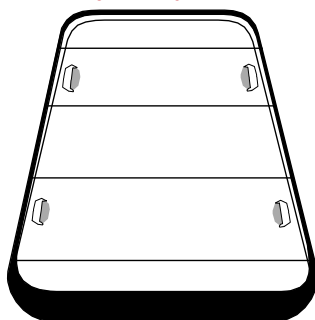
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-9

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

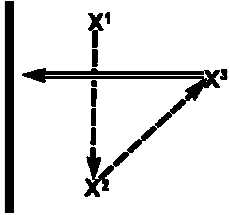

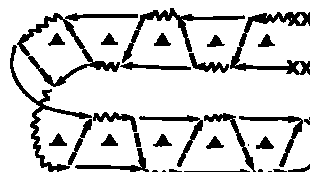

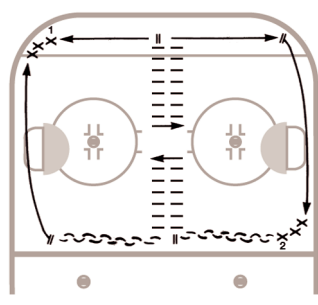

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки катаются по часовой стрелке. Упражнение выполняется на обеих сторонах площадки. Они переходят в положение «спиной вперёд». После этого они переходят в положение «лицом вперёд». Все повороты выполняются в сторону бортов.	3 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)	Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. 1. Игроки начинают бег на коньках поперёк площадки. 2. Через полтора метра они переходят на скольжение. Посередине площадки они выполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами. Возвращаясь к месту старта, они пытаются в центре выполнить поворот на 360°. 3. Мощными толчковыми движениями правой ноги игроки пересекают площадку. При толчке нога полностью выпрямляется. К месту старта они возвращаются, отталкиваясь левой ногой. 4. Игроки выполняют это же упражнение, но спиной вперёд, выписывая скобки. 5. Игроки едут к центру и переходят на скольжение на левом коньке. Они держат клюшку перед собой в горизонтальном положении на уровне плеч и поднимают к клюшке правую ногу. В этом положении они скользят на левом коньке до противоположного борта. К месту старта они возвращаются, скользя на другом коньке.	10 мин. 
Торможение передним коньком (внутренним ребром) и старт из положения лицом вперёд переступанием (повторение)	1. Игроки располагаются так же, как и при выполнении упражнения на равновесие и ловкость. 2. Повторить ключевые элементы. 3. По сигналу игроки выполняют старт из положения лицом вперёд перешагиванием и катятся к центру площадки, где они выполняют торможение передним коньком. Затем они возобновляют движение и выполняют таким же образом торможение у противоположного борта. Старт и торможение выполняются в левую сторону. 4. Старт и торможение выполняются в правую сторону.	8 мин. 
Отталкивание спиной вперёд и скольжение Ведение шайбы (совершенствование)	1. То же упражнение, что в уроке D-8, но игрок, катящийся лицом вперёд, должен вести шайбу. Крюк защитника находится на льду, а сам он прямо держит голову.	5 мин. 



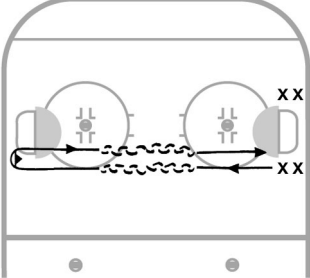

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-9



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Бросок с места – с удобной и неудобной руки (совершенствование)</p> 	<p>Игроки делятся на группы по трое, каждой из них отводится участок на площадке, и они располагаются вдоль бокового борта. У каждой группы по 5-6 шайб.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок X1 пасует игроку X2.</li> <li>2. Игрок X2 пасует игроку X3.</li> <li>3. Игрок X3 бросает с удобной или неудобной руки.</li> <li>4. Игрок X3 занимает положение игрока X1, игрок X1 занимает положение игрока X2, который бросает шайбу.</li> <li>5. Выполняются те же действия, что и в пунктах 1-2-3.</li> <li>6. Игроки должны бросать с обеих рук.</li> </ol>	<p>8 мин.</p> 
<p>Парная игра в пас (повторение)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равным по количеству и составу группам игроков отводятся три участка.</li> <li>2. Повторяются ключевые элементы.</li> <li>3. На площадке устанавливаются стойки так, как это указано на рис.</li> <li>4. Расстояние между стойками около двух метров.</li> <li>5. Игроки должны передать шайбу между каждой из двух стоек.</li> <li>6. Возвращаясь к месту старта, игроки катятся вдоль противоположной линии.</li> </ol>	<p>10 мин.</p> 
<p>Передвижение боком (совершенствование)</p> 	<p>Игроки располагаются в двух углах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок X1 катится лицом вперед к центру и останавливается. Затем он выполняет движение боком вправо. Преодолев половину расстояния, он останавливается и выполняет движение боком влево в сторону борта. Возле борта он ускоряется и останавливается. Затем он едет к противоположной линии (где находится игрок X2).</li> <li>2. Игрок X2 выполняет такое же упражнение, но катится спиной вперед.</li> <li>3. Можно с помощью краскопульты нанести на лёд краску, чтобы обозначить границу.</li> </ol>	<p>6 мин.</p> 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-9

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры – эстафета (повторение)</p> 	<p>Игроки разбиваются на команды и выстраиваются вдоль борта.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки катятся лицом вперёд и переходят в положение «спиной вперёд». Они продолжают движение в таком положении, а затем переходят в положение «лицом вперёд». В таком положении они едут к стойке и выполняют крутой поворот. После этого они возвращаются к месту старта.</li><li>2. Они выполняют это же упражнение, но выполняют крутой поворот в другую сторону.</li><li>3. Это же упражнение они выполняют, ведя шайбу.</li></ol>	<p>10 мин.</p> 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: торможение передним коньком, (D-9).
2. Усовершенствовать: движение боком, (D-9).
3. Повторить: попарная игра в пас, (D-9).
4. Повторить: старт из положения «спиной вперёд» переступанием, (C-12).
5. Усовершенствовать: пас с отскоком от борта, (B-13; C-12).
6. Повторить: катание и выполнение бросков, (B-15; C-13).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Старт из положения «спиной вперёд» переступанием:

Применяется, чтобы быстро начать движение из положения спиной вперёд.

- a.** Расположив коньки параллельно друг другу, игрок принимает основную стойку.
- b.** Игрок выполняет быстрое вращательное движение вбок, чтобы принять положение для старта из положения лицом вперёд. При этом он постоянно должен держать в поле зрения приближающегося к нему соперника.
- c.** Игрок врывается в лёд внутренним ребром конька внешней ноги и выпрямляет её, а затем внешним ребром конька внутренней ноги и также выпрямляет её, и таким образом его туловище подаётся назад.

**d.** Внешняя нога переносится через внутреннюю и ставится впереди неё. Игрок должен постараться поставить её под углом  $90^\circ$  к предполагаемого направления движения.

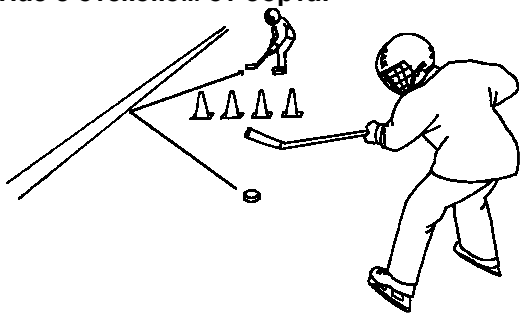
**e.** Игрок мощно отталкивается этой ногой и выполняет шаг, который выполняется при катании спиной вперёд.

**f.** Игрок должен постоянно держать в поле зрения приближающихся к нему игроков соперника.

**g.** Игрок одной рукой держит клюшку перед собой, крюк клюшки лежит плашмя на льду.

**h.** Упражнение выполняется движениями влево и вправо.

### 2. Пас с отскоком от борта:



**a.** Борта должны работать на игроков при выполнении ими передач партнёрам.

**b.** Этот приём часть применяется защитниками в своей зоне.

**c.** Его полезно применять, когда защитник располагается между атакующим и его партнёром.

**d.** Угол, под которым шайба посылаётся в борт, равна углу, под которым она от него отскакивает.

### 3. Катание и выполнение бросков:

- a.** Повторить элементы, касающиеся катания с шайбой и ведения шайбы одной рукой.
- b.** Повторить элементы, касающиеся выполнения бросков с удобной и неудобной руки.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Стойки
3. Поперечные сборно-разборные борта



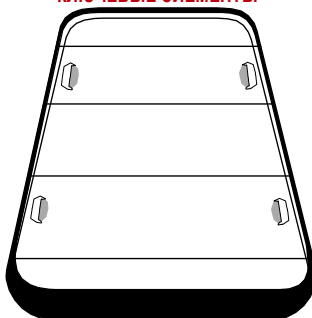
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-10

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

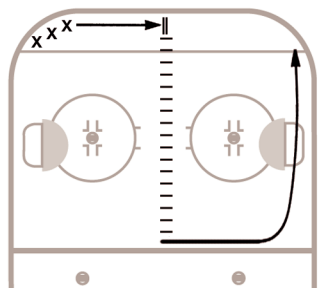
## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

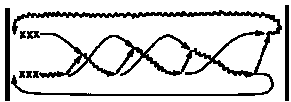

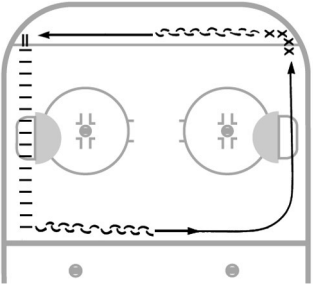

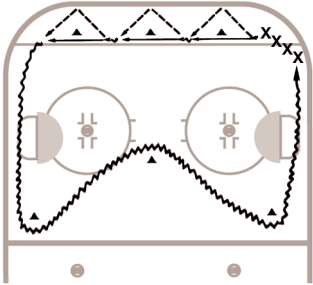



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	Игроки катаются по площадке в произвольном направлении. Они отрабатывают торможение передним правым и левым коньком.	4 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)	<p>Игроки располагаются группами вдоль борта.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу они выполняют старт лицом вперёд перешагиванием и едут к центру площадки, где они принимают положение «упор присев», делают «пистолетик» и катятся на одной ноге к противоположному борту. Игроки должны стараться катиться по прямой. Они возвращаются к месту старта, скользя на другом коньке. Игроки пересекают площадку по два раза, скользя на каждом коньке.</li> <li>2. Игроки едут к противоположному борту, вычерчивая скобки назад только левой ногой. Они возвращаются к месту старта, выписывая скобки назад правой ногой.</li> <li>3. Каждый игрок ведёт шайбу к центру площадки, где останавливается, не теряя за ней контроля. Затем продолжает вести шайбу до противоположного борта. Игрок проделывает то же самое, возвращаясь к месту старта.</li> <li>4. Работа в парах – два игрока располагаются напротив друг друга в 2 метрах от противоположных бортов. У одного из них шайба.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. он ведёт шайбу, объезжает своего партнёра и возвращается на своё место, останавливается, продолжая контролировать шайбу и передаёт её партнёру; тот повторяет это упражнение; каждый выполняет его по 2 раза;</li> <li>b. игроки выполняют то же упражнение, только объезжают партнёра, они выполняют «pivot» и возвращаются на своё место спиной вперёд; каждый выполняет его по 2 раза.</li> </ol> </li> </ol>	15 мин. 
Движение вбок (совершенствование)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Все игроки располагаются в углу площадки.</li> <li>2. Один игрок катится к центру и там останавливается. Затем он выполняет движение вбок поперёк площадки переступанием. После этого он едет к противоположному борту, проезжает за воротами и останавливается в углу. Упражнение выполняется ещё раз, только игрок едет спиной вперёд.</li> </ol>	5 мин. 




# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-10



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p><b>Попарная игра в пас (повторение)</b></p> 	<p>Игроки разбиваются на три группы, каждой из которых отводится свой участок на площадке.</p> <p>1. Игроки в парах, двигаясь поперёк площадки, передают друг другу шайбу и меняются местами. Игрок, получивший шайбу, выкатывается вперёд, а игрок, отдавший её, располагается позади него. В первый раз упражнение выполняется медленно.</p>	<p>8 мин.</p> 
<p><b>Старт из положения спиной вперёд переступанием (повторение)</b></p> 	<p>1. Повторить и показать ключевые элементы.</p> <p>2. Игроки выполняют из одного угла старт из положения спиной вперёд и катятся к центру, выполняют «pivot», катятся к противоположному борту и останавливаются. Затем они выполняют движение вбок, стоя лицом к борту. После этого они снова выполняют старт из положения спиной вперёд и катятся к центру, выполняют «pivot», катятся к месту старта и останавливаются. Упражнение выполняется так, как оно показано на рис. Игроки выполняют старт из обоих углов.</p>	<p>5 мин.</p> 
<p><b>Пас с отскоком шайбы от борта (совершенствование)</b></p> 	<p>1. Все игроки располагаются в одном из углов площадки. У каждого есть шайба.</p> <p>2. Повторить и показать основные элементы.</p> <p>3. Упражнение выполняется так, как это показано на рис.</p> <p>4. Игроки катятся поперёк площадки и у каждой стойки посылают шайбу в борт. Стойки располагаются примерно в метре от борта.</p> <p>5. Они прокатываются с шайбой за воротами и выполняют «змейку» вокруг стоек.</p>	<p>5 мин.</p> 
<p><b>Катание и выполнение бросков (повторение)</b></p> 	<p>1. Повторить и показать ключевые элементы.</p> <p>2. У каждого из игроков, стоящих возле борта, есть шайба. Они катятся поперёк площадки, контролируя шайбу, и бросают её о борт. Это упражнение выполняется 3 раза.</p> <p>3. Стойки устанавливаются в трёх зонах так, как это показано на рис.</p> <p>4. Игроки катятся так, как это показано на рис. и выполняют бросок. Во второй раз они катятся в противоположном направлении. По воротам им приходится бросать с удобной и неудобной руки.</p>	<p>10 мин.</p> 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-10

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игра (повторение)	Игра поперёк площадки: 1. Игроки играют поперёк площадки. 2. Игра ведётся шесть на шесть. 3. На льду устанавливаются детские ворота; полевые игроки выполняют функцию вратаря. 4. Голу должно предшествовать не менее трёх передач.	8 мин. 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---

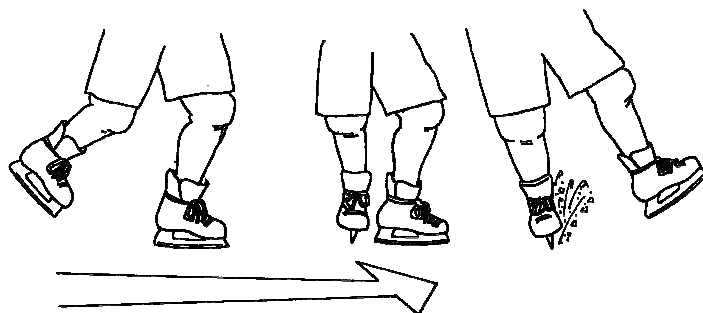
## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: старт из положения «спиной вперёд» переступанием, (D-10).
2. Совершенствовать: пас с отскоком от борта, (D-10).
3. Повторить: выполнение передача-перемещение-бросок, (D-10).
4. Ввести: торможение одним коньком (внешним ребром).
5. Повторить: кистевой бросок с места, (B-15; C-8).
6. Ввести: приём шайбы коньком.

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Торможение одним коньком (внешним ребром):

Этот приём редко применяется в игре, потому что выполнить его на высокой скорости крайне сложно. В основном используется как упражнение для хоккеистов, которые слабо владеют внешними рёбрами (лезвий) коньков.



**a.** Игрок скользит на левом коньке.

**b.** Он поднимает правый конёк и ставит его позади левого и перпендикулярно ему. Таким образом образуется перевёрнутая буква «Т».

**c.** Игрок начинает давить на лёд внешним ребром конька.

**d.** Отклоняя туловище назад, игрок начинает переносить вес на задний конёк.

**e.** Задняя нога сгибается в колене в тот момент, когда конёк задней ноги врезается внешним ребром в лёд.

**f.** При торможении вес полностью переносится на задний конёк, а передний полностью отходит ото льда.

### 2. Кистевой бросок:

**a.** Игрок выполняет те же действия, что и при маховом броске.

**b.** Кисти напряжены до самого момента выпуска шайбы с крюка. При её отрыве от крюка кисть «нижней» руки движется в сторону направления полета шайбы, а кисть «верхней» руки – в противоположную сторону, т.е к туловищу.

### 3. Приём шайбы коньком:

**a.** Игрок поворачивает конёк так, что его лезвие располагается перпендикулярно направлению движения принимаемой шайбы.

**b.** Игрок следит за шайбой, пока она не коснётся лезвия конька.

**c.** Движением конька он направляет её на крюк клюшки.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Стойки
3. Лента
4. Поперечные сборно-разборные борта



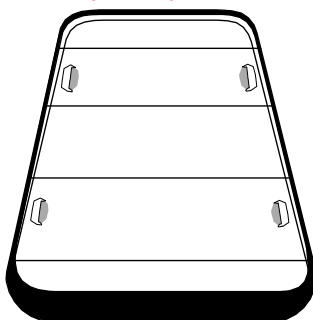
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-11

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки разбиваются на пары и катятся против часовой стрелки, передавая друг другу шайбу. Вернувшись к месту старта, они меняются местами. Игрок, катившийся по внешнему кругу (ближе к борту), катится по внутреннему кругу (дальше от борта).	4 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)	Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. Внутри каждой группы игроки разбиваются на пары. <b>a.</b> Игроки берутся за противоположные концы клюшек. Впереди стоящий игрок тянет за собой партнёра через всю площадку. Его партнёр создаёт помехи, тормозя одним коньком, но при этом он не должен полностью останавливать его движение. У противоположного борта они меняются местами. Так они пересекают площадку 4 раза, меняясь местами. <b>b.</b> Впереди стоящий игрок катится спиной вперёд и тянет за собой партнёра. Тот тормозит одним коньком только слегка, чтобы полностью не останавливать движение своего партнёра. У противоположного борта они меняются местами. Так они пересекают площадку 4 раза, меняясь местами. <b>c.</b> У всех игроков в группе по шайбе. Игрок катится с шайбой к центру. Он отправляет себе шайбу назад, а затем посылает её коньком вперёд на метр. Выполняя этот приём, он использует попеременно оба конька. Так он катится до противоположного борта, а затем так же возвращается к месту старта. <b>d.</b> Игрок катится с шайбой к центру, останавливается и катится спиной вперёд к месту старта, останавливается и катится лицом вперёд к противоположному борту. Упражнение выполняется 2 раза. <b>e.</b> Игрок катится с шайбой, опускается на лёд правым коленом, а затем левым, при этом всё время контролируя шайбу. Упражнение выполняется 2 раза.	15 мин. 
Пас с отскоком от борта перемещение-бросок (совершенствование)	Игроки разбиваются на группы, и каждая группа проводит в одной из трёх зон по 6 минут.  Зона 1 – одна из двух зон нападения 1. Игрок X1 даёт пас с отскоком от борта за воротами игроку X2. 2. Игрок X1, используя «змейку», объезжает стойки, как это показано на рис., и устремляется к воротам. 3. Игрок X2 передаёт шайбу игроку X1. 4. Игрок X1 бросает по воротам и возвращается на исходное место. 5. После этого игрок X2 пас с отскоком от борта игроку X1.	18 мин. 



# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-11



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Приём шайбы коньком (введение)</p> <p>Кистевой бросок с места (повторение)</p>	<p>Зона 2 – средняя зона</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки располагаются по двое на расстоянии около 6 м друг от друга.</li> <li>2. Один игрок даёт пас другому. Тот принимает шайбу правым коньком, которым направляет её на крюк клюшки.</li> <li>3. Шайба принимается обоими коньками.</li> <li>4. Принимая шайбу, игрок должен находиться на месте.</li> </ol> <p>Зона 3 – одна из двух зон нападения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. У каждого игрока по шайбе.</li> <li>2. Для отработки бросков у борта отводится место; игроки располагаются в 4 метрах от него.</li> <li>3. Игроки выбирают себе на борте точку в качестве мишени, отмечают её, например, лентой и отрабатывают кистевой бросок.</li> </ol>	
<p>Старт из положения «спиной вперёд» переступанием (повторение)</p>	<p>Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнения на равновесие и ловкость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки выполняют старт из положения «спиной вперёд», докатываются до центра и останавливаются. Возобновляют движение, докатываются до противоположного борта и останавливаются. Упражнение выполняется 3 раза.</li> <li>2. Игроки выполняют то же самое, но в центре выполняют «pivot», и катятся лицом вперёд к противоположному борту. Упражнение выполняется 2 раза.</li> </ol>	<p>6 мин.</p>
<p>Торможение одним коньком (внешним ребром) (введение)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки располагаются так же, как при выполнении старта из положения «спиной вперёд» переступанием.</li> <li>2. Игроки катятся лицом вперёд и выполняют торможение одним коньком в центре. После этого они катятся до противоположного борта. К исходному месту игроки возвращаются, тормозя другим коньком.</li> </ol>	<p>6 мин.</p>
<p>Игра (повторение)</p>	<p>Игра ведётся поперёк площадки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки играют 6-на-6.</li> <li>2. Гол забивается отскоком шайбы от борта.</li> <li>3. Ворота разворачиваются.</li> <li>4. Игра проходит без вратарей.</li> <li>5. Игроки меняются воротами каждые две минуты.</li> </ol>	<p>11 мин.</p>

## ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

Негатив (требуется доработка):

---



---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

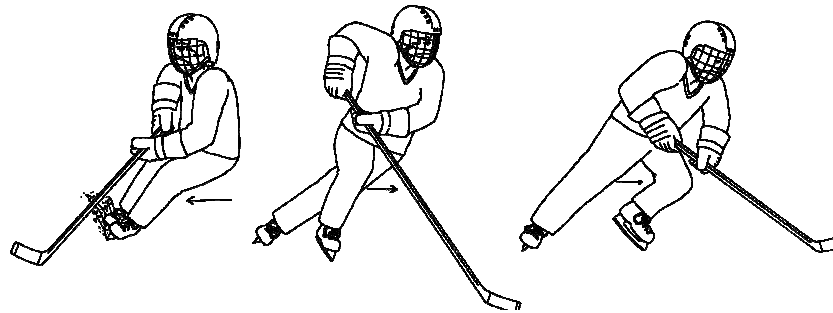
1. Повторить: торможение одним коньком (внешним ребром), (D-11)
2. Повторить: кистевой бросок с места, (D-11).
3. Повторить: приём шайбы коньком, (D-11).
4. Ввести: торможение двумя коньками и старт перешагиванием.
5. Повторить: пас подкидкой, (C-13).
6. Повторить: обманные движения, (C-14).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Торможение двумя коньками и старт перешагиванием:

а. Повторить ключевые моменты, касающиеся торможения двумя коньками.

б. Повторить ключевые моменты, касающиеся старта лицом вперёд перешагиванием.



### 2. Пас подкидкой:

а. Сначала игрок располагает крюк пяткой у шайбы, затем подтягивает его слегка к себе, и шайба оказывается у носка.

б. Резко развернув кисти, игрок подбрасывает шайбу крюком и сопровождает им её в сторону цели.

с. Чтобы шайба смогла упасть на лёд плашмя и её можно было легко принять, необходимо, чтобы в полёте она вращалась в горизонтальной плоскости.



### 3. Обманные движения:

Существует два типа обманных движений:

а. смена темпа бега

Чтобы сменить темп бега, нужно увеличить или уменьшить силу толчка ноги.

б. обманные движения телом

Игрок делает движение головой, плечом или бёдрами в одну сторону, а сам двигается в другую.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Стойки
3. Поперечные сборно-разборные борта

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-12

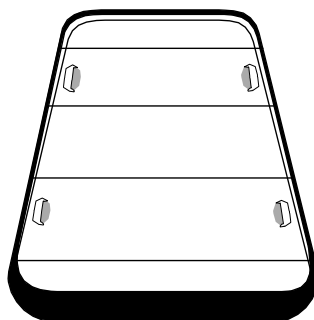


КОМАНДА: \_\_\_\_\_

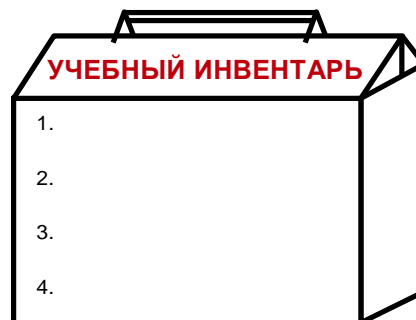
ДАТА: \_\_\_\_\_





ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

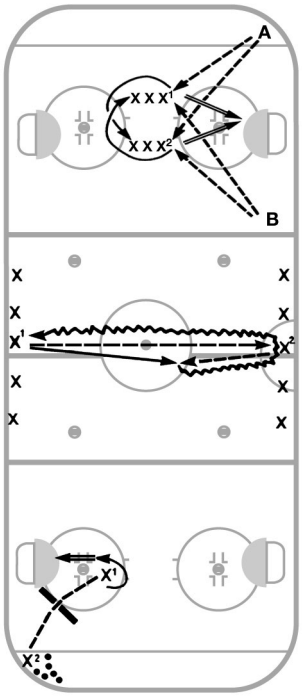


КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ



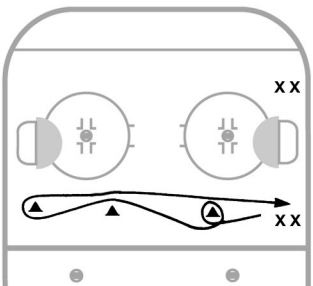



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. На свободном участке площадки игроки отрабатывают торможение одним коньком (внешним ребром), чередуя ноги.	4 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)    	Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. 1. Игроки катятся к центру и принимают положение «упор присев», затем отрывают левый конёк ото льда и вытягивают вперёд ногу. На правом коньке они должны скользить как можно дальше. К месту старта они возвращаются, скользя на левом коньке (Урок D-4). Упражнение выполняется по два раза на каждом коньке. 2. Игроки выполняют это же упражнение, только катясь спиной вперёд. 3. Игрок быстро катится вперёд, затем обхватывает верхний конец клюшки обеими руками, просовывает её себе между ног и катится верхом на клюшке. Достигнув центра площадки, игрок делает поворот на 180° и катится по инерции спиной вперёд. Упражнение выполняется 2 раза. 4. Выполнение зигзага на одном коньке. Игрок катится к центру, поднимает одну ногу и скользит на коньке другой. При этом он переносит вес из стороны в сторону, скользя поочерёдно на внешнем ребре и на внутреннем. На исходное место он возвращается, скользя на другом коньке. Упражнение выполняется 2 раза. 5. Игрок катится поперёк площадки, делая максимально длинные шаги. Толчковая нога полностью выпрямляется. Упражнение выполняется 3 раза. 6. Игрок совершает рывок к центру площадки короткими отрывистыми шагами. В центре он удлиняет шаг, переходит на нормальный темп бега и таким образом докатывается до противоположного борта. Упражнение выполняется 3 раза.	15 мин. 

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p><b>Кистевой бросок с места (повторение)</b></p> <p><b>Приём шайбы коньком (повторение)</b></p> <p><b>Пас подкидкой (повторение)</b></p> 	<p>Игроки распределяются по трём зонам, в которых они проводят по 6 минут.</p> <p>Зона 1 – одна из двух зон нападения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок А даёт пас игроку X1. Игрок X1 бросает по воротам. Игрок А пасует игроку X2, который также бросает по воротам.</li> <li>2. Игрок В пасует игроку X1, а затем игроку X2.</li> <li>3. Игрок X1 едет назад и вправо и становится в ряд игрока X2, а игрок X2 едет назад и влево и становится в ряд игрока X1.</li> </ol> <p>Зона 2 – средняя зона</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игрок X1 пасует игроку X2. Игрок X2 принимает шайбу коньком, движением которого направляет её на крюк клюшки.</li> <li>2. Игрок X1 катится к игроку X2, получает от него шайбу, объезжает его и возвращается на исходное место.</li> </ol> <p>Зона 3 – одна из двух зон нападения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки работают в парах.</li> <li>2. Между игроками устанавливается бортик, как показано на рис.</li> <li>3. У игрока X2 должно быть 5-6 шайб.</li> <li>4. Игрок X2 выполняет пас подкидкой, направляя шайбу через бортик игроку X1.</li> <li>5. Игрок X1 принимает шайбу со стороны удобной руки, поворачивается на 180° и бросает с неудобной руки. Принимает вторую шайбу со стороны неудобной руки, поворачивается на 180° и бросает с удобной руки.</li> </ol>	<p>18 мин.</p> 
<p><b>Торможение двумя коньками и старт переступанием (введение)</b></p>	<p>Игроки занимают то же положение, что и при выполнении упражнения на равновесие и ловкость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Они выполняют старт лицом вперёд из положения «обратный плуг». Катятся к центру, выполняют торможение двумя коньками влево. Сразу же выполняют старт лицом вперёд переступанием в обратную сторону и возвращаются на исходное место. Выполняют торможение двумя коньками, затем старт переступанием и катятся к противоположному борту. Возвращаются на исходное место, но выполняют торможение двумя коньками вправо.</li> </ol>	<p>5 мин.</p> 

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-12



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Обманные движения (повторение)</p> 	<p>Игроки работают в парах. Один игрок с шайбой находится у борта, его партнёр располагается в центре лицом к нему. Игрок в центре держит на льду клюшку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игрок у борта катится к центру. Совершая движение слева направо, он пробрасывает шайбу под клюшкой партнёра и катится к противоположному борту.</li> <li>Упражнение выполняется 4 раза.</li> <li>Игрок повторяет это упражнение, но совершает движение справа налево.</li> <li>Игроки меняются местами.</li> </ol>	<p>7 мин.</p> 
<p>Игра-эстафета (повторение)</p> 	<p>Игроки разбиваются на эстафетные команды.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Первая эстафета проводится без шайб.</li> <li>Вторая эстафета проводится с шайбами.</li> </ol>	<p>11 мин.</p> 

## ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---



---

Негатив (требуется доработка):

---



---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: торможение двумя коньками вперёд и старт переступанием, (D-12).
2. Повторить: пас подкидкой, (D-12).
3. Повторить: обманные движения, (D-12).
4. Ввести: развороты.
5. Ввести: торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперёд.
6. Повторить: бросок подкидкой, (C-14).
7. Повторить: выход на свободное место, (D-7).

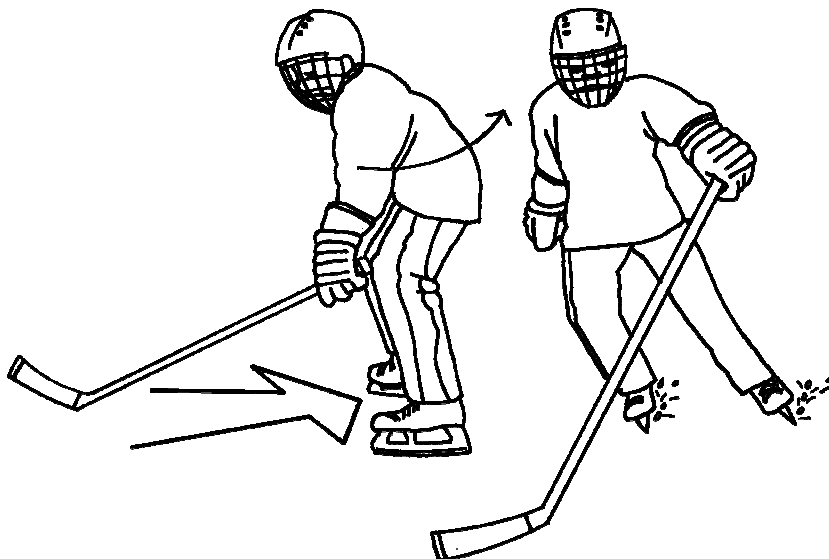
## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Развороты на 360° («вертушка»):

- a. Повторить переход из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд».
- b. Повторить переход из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд». Развороты выполняются быстро один за другим как влево, так и вправо.

### 2. Торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперёд:

Выполняется, когда игрок катится спиной вперёд на высокой скорости и вынужден резко остановиться лицом к боковому борту.

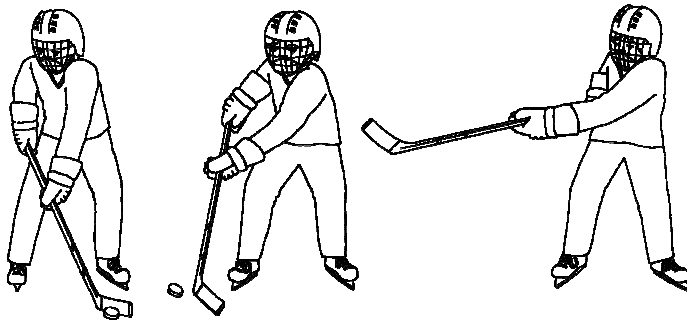


- a. Катясь спиной вперёд, игрок сводит вместе коньки и поворачивается всем туловищем вбок.
- b. Сначала разворачиваются голова, плечи и бедра.
- c. Пятка конька внутренней ноги находится на одной линии с обратной стороной колена внешней ноги.
- d. Расстояние между лезвиями коньков не должно превышать 20 см.

- e. Вес тела переносится вперёд, чтобы можно было передней частью лезвий врезаться в лёд.
- f. При переносе веса ноги сгибаются в коленях.
- g. Ноги уходят назад, чтобы выполнить торможение внешним лезвием внутренней ноги и внутренним лезвием внешней ноги.

### 3. Бросок подкидкой:

Этот бросок используется для поражения ворот с близкого расстояния. Обычно шайба посылается над лежащим на льду вратарём в верхнюю часть ворот.



- a.** Шайба находится на конце (носке) крюка, который располагается возле передней ноги.
- b.** В момент броска с шайбой соприкасается только нижнее ребро крюка. Благодаря этому она отрывается ото льда и летит вверх.
- c.** Бросок выполняется коротким вращательным движением кистей.

- d.** После отделения шайбы от крюка игрок поднимает его достаточно высоко, сопровождая им шайбу.

Этот же бросок с неудобной стороны выполняется схожим образом, только шайба располагается дальше от носка крюка.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Кусок фанеры
3. Стойки
4. Бортики
5. Ключки
6. Поперечные сборно-разборные борта



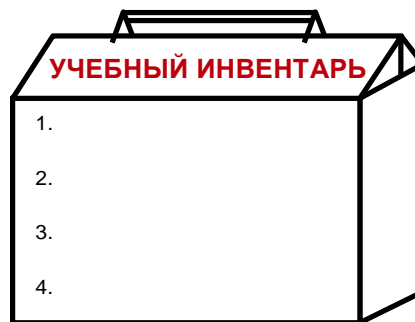
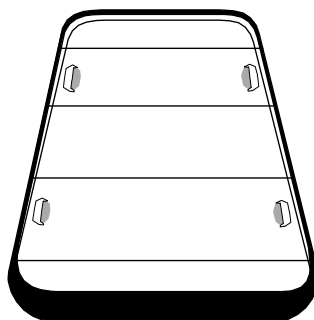
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-13

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

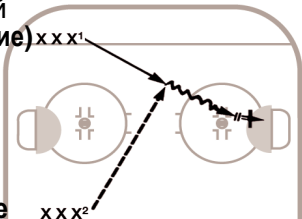
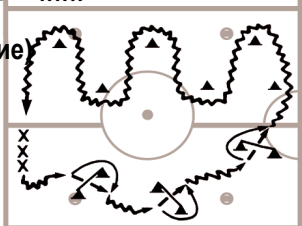
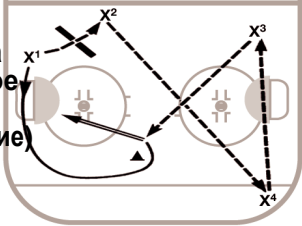





НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	Игроки свободно катаются по площадке, отрабатывая в обе стороны торможение обоими коньками и старт переступанием.	4 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)	Игроки располагаются вдоль бокового борта и выполняют упражнения, катясь поперёк площадки. 1. Смена темпа бега: игрок катится к центру с половиной его обычной скорости, делая нормальные по длине шаги; в центре площадки он ускоряется за счёт удлинения шага; этого он добивается, усиливая давление на конёк; ребро конька толчковой ноги с большей силой врезается в лёд. Таким образом игрок пересекает площадку 2 раза. 2. Игрок выполняет это же упражнение, но ведя при этом шайбу. 3. Игрок катится к центру, где опускается на одно колено и ведёт шайбу, держа крюк клюшки плашмя на льду. Проехав на одном 3-4 м, игрок встаёт с колена и едет к противоположному борту. Упражнение выполняется 2 раза. 4. Игрок выполняет это же упражнение, но опускается на оба колена. 5. Игроки располагаются в одном углу площадки. Каждый игрок полностью объезжает круги, делая повороты переступанием. Один круг он объезжает по часовой стрелке, а другой против. Игроки выполняют упражнение группами по 4 человека. Упражнение выполняется 2 раза. 6. Игроки выполняют то же упражнение, но спиной вперёд.	15 мин. 



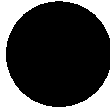
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-13



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p><b>Бросок подкидкой (повторение)</b></p>  <p><b>Обманные движения (повторение)</b></p>  <p><b>Выход на свободное место (повторение)</b></p> 	<p>Игроки разбиваются на три группы. Каждая группа проводит в одной зоне 6 минут и переходит в следующую.</p> <p><b>Зона 1 – одна из двух зон нападения</b>          На воротах закрепляются мишени из фанеры. Игрок X1 катится к воротам и получает пас от игрока X2. Игрок X1 продолжает ехать с шайбой к воротам и останавливается возле линии площадки ворот. Он выполняет бросок подкидкой, стараясь перебросить шайбу над мишенью. После этого он катится к противоположному борту и становится в ряд игрока X2. Тот катится к воротам и получает пас от игрока, стоящего в ряду игрока X1.</p> <p><b>Зона 2 – средняя зона</b>          По одну сторону от красной линии устанавливаются стойки так, как это показано на рис. На них укладываются клюшки. По другую сторону также устанавливаются стойки, но в другом порядке.          а. Игроки перемещают шайбу между стойками и под клюшками. Они делают это с удобной и неудобной руки. Затем они пересекают красную линию и «змейкой» ведут шайбу между стойками.</p> <p><b>Зона 3 – одна из двух зон нападения</b>          Между игроками X1 и X2 устанавливается бортик.          а. Игрок X1 делает пас подкидкой игроку X2.          б. Игрок X2 передаёт шайбу игроку X4.          в. Игрок X4 делает пас игроку X3.          г. После выполнения паса игрок X1 прокатывается за воротами и огибает стойку.          д. Игрок X3 передаёт шайбу игроку X1.          е. Игрок X1 выполняет кистевой бросок по воротам.          ж. Игрок X2 занимает положение игрока X1, затем игроков X4 и X3 и наконец возвращается на исходное место.</p>	<p>18 мин.</p> 
<p><b>Разворот на 360° (введение)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сделать обзор и показать основные элементы.</li> <li>2. Игроки катаются по площадке по часовой стрелке. Развороты всё время выполняются в сторону бортов. По каждому свистку игроки выполняют развороты. Развороты выполняются в течение 4 временных отрезков, продолжительность каждого из которых составляет 30 секунд. Сигнал подаётся через каждые 4-5 секунд.</li> <li>3. Игроки выполняют развороты, катаясь по площадке против часовой стрелки.</li> </ol>	<p>6 мин.</p> 
<p><b>Торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперёд (введение)</b></p>	<p>Игроки занимают то же положение, что и при выполнении упражнения на равновесие и ловкость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроки выполняют старт спиной вперёд и быстро катятся к центру площадки, где они выполняют торможение двумя параллельно расположенными коньками с поворотом налево. После этого они продолжают движение спиной вперёд к противоположному борту, где таким же образом выполняют торможение. Упражнение выполняется 3 раза.</li> <li>2. Игроки выполняют то же упражнение, но выполняют торможение с поворотом направо.</li> </ol>	<p>5 мин.</p> 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-13

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игра (повторение)	Игра ведётся поперёк площадки шесть на шесть: 1. Используются две шайбы. 2. В воротах нет вратарей.	12 мин. 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: развороты на 360°, (D-13).
2. Повторить: Торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперёд, (D-13).
3. Повторить: бросок подкидкой, (D-13).
4. Ввести: перемещение вбок переступанием при движении спиной вперёд.
5. Ввести: бросок подкидкой с неудобной стороны.
6. Повторить: передача и приём шайбы в парах, (D-10).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

**1. Перемещение вбок переступанием при движении спиной вперёд:**

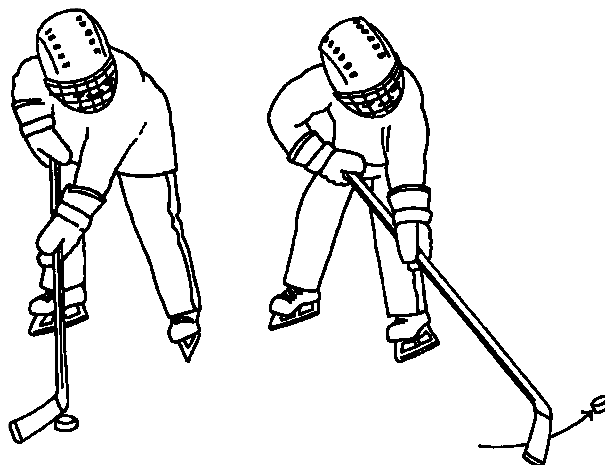
Этот приём используется в основном только защитниками. Они прибегают к нему, чтобы постоянно находиться перед атакующим игроком соперника.

**a.** Это упражнение выполняется столько раз, сколько требуется.

**b.** Изменение направления движения обеспечивается торможением коньком внешней ноги, после чего переступание выполняется в противоположном направлении.

**c.** Вес тела должен поочерёдно переноситься с одного конька на другой.

**2. Бросок подкидкой с неудобной руки:**



Тренер обращает внимание игроков на то, что техника выполнения броска схожа с техникой выполнения броска подкидкой с удобной руки с той лишь разницей, что шайба располагается дальше от носка крюка. См. урок D-13.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Стойки
3. Поперечные сборно-разборные борта



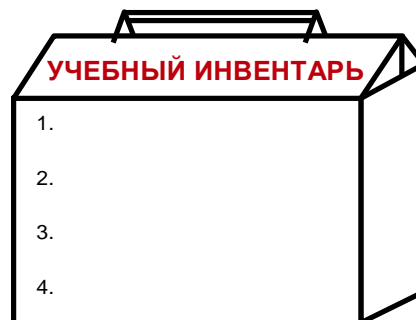
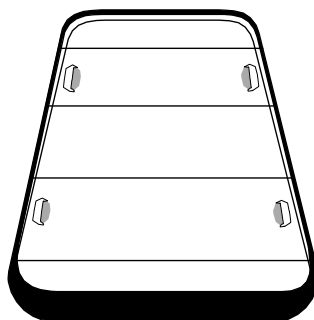
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-14

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

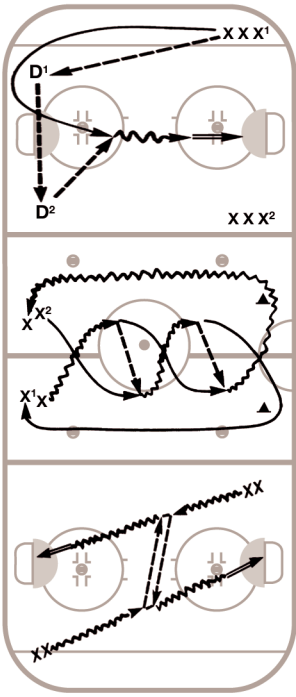



## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	Игроки произвольно катаются по площадке, применяя широкое ведение, короткое взрывное ведение, обманные движения головой.	4 мин. 
Равновесие и ловкость (повторение)	Игроки располагаются группами вдоль борта. Все упражнения на растяжку мышц выполняются ими в движении поперёк площадки. 1. Игроки дважды пересекают площадку, выполняя упражнение на растяжку мышц паха, чередуя ноги. 2. Игроки дважды пересекают площадку, поочередно поднимая сначала правую ногу, затем левую (или наоборот) 3. Повороты туловища. 4. Игроки едут поперёк площадки в одну сторону лицом вперёд, отталкиваясь пятками коньков, в другую сторону – спиной вперёд, отталкиваясь носками назад. 5. Игроки стартуют из положения «лицом вперёд» и по сигналу с интервалом 4-5 сек. выполняют «пивоты». Так они пересекают площадку 2 раза. 6. Игроки в центре и у противоположного борта выполняют торможение двумя параллельно расположенными коньками. Пересекая площадку в одну сторону, они делают повороты влево, в другую – вправо.	10 мин. 
Перемещение вбок переступанием при движении спиной вперёд (введение)	1. Сделать обзор и показать основные элементы. 2. Игроки занимают то же положение, что при выполнении упражнения на равновесие и ловкость. 3. Игроки катятся поперёк площадки спиной вперёд. Они совершают перемещение влево, выполняя два переступания, а затем вправо, также выполняя два переступания. Чередую перемещения в обе стороны, они доезжают до противоположного борта. Упражнение выполняется 3 раза. 4. Игроки повторяют упражнения, но выполняют по три переступания.	8 мин. 

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-14



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Пас – Перемещение – Бросок (повторение) Пас-Выход на свободное место (повторение) Пас – Приём – Бросок</p> 	<p>Игроки разбиваются на три группы. Каждая группа проводит в одной зоне 6 минут и переходит в следующую.</p> <p>Зона 1 – одна из двух зон нападения 1. Игрок X1 делает пас игроку D1. Игрок D1 делает пас игроку D2, а игрок X1 обьезжает его, затем принимает передачу от игрока D2 и выполняет бросок по воротам. После этого он едет к противоположному борту, где находится игрок X2. 2. Игрок X2 делает пас игроку D2 и повторяет это же 3. Игроки D1 и D2 должны выполнять передачи с удобной и неудобной руки.</p> <p>Зона 2 – средняя зона 1. Игрок X1 катится с шайбой по диагонали. Навстречу ему по диагонали катится игрок X2. Игрок X1 проезжает перед игроком X2, а затем слева делает ему пас. После этого игроки снова меняются сторонами: на этот раз игрок X2 проезжает перед игроком X1 и слева делает ему пас. После этого они выполняют крутые повороты вокруг стоек у противоположного борта, и каждый возвращается на место своего партнёра.</p> <p>Зона 3 – одна из двух зон нападения 1. Игроки катятся в направлении друг друга. В центре площадки они меняются шайбами, подрабатывают их и бросают по воротам. 2. После этого они подбирают шайбу и занимают места друг друга.</p>	<p>18 мин.</p> 
<p>Бросок подкидкой с неудобной руки (введение)</p>	<p>1. Игрок с шайбой располагается напротив борта и выбирает себе мишень. 2. Он выполняет бросок подкидкой с неудобной руки.</p>	<p>4 мин.</p> 
<p>Бросок подкидкой (повторение)</p>	<p>1. Игроки располагаются посреди площадки с шайбой. Они катятся к борту, останавливаются в метре от него и выполняют бросок подкидкой.</p>	<p>4 мин.</p> 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-14

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Пас-Приём в движении (повторение)</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки выстраиваются в три линии поперёк площадки.</li><li>2. Игроки медленно (в пол скорости) едут поперёк площадки, передавая друг другу шайбу).</li><li>3. У противоположного борта игроки меняются местами.</li></ol>	<p>7 мин.</p> 
<p>Игра</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игроки распределяются по зонам.</li><li>2. Тренер бросает в каждую зону по 3-4 шайбы, и игроки, у которых нет шайбы, пытаются отнять её у тех, у кого она есть.</li></ol>	<p>5 мин.</p> 

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---



## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: перемещение вбок переступанием при движении спиной вперёд (D-14).
2. Повторить: приём шайбы – перемещение – бросок.
3. Повторить: выполнение передач.
4. Повторить: выход на свободное место (D-7).

## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

### 1. Катание и выполнение передач:

- a.** Повторить основные моменты, касающиеся выполнения переда и приёма шайбы.
- b.** Повторить основные моменты, касающиеся катания с шайбой и ведения шайбы одной рукой.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
  2. Поперечные сборно-разборные борта
-



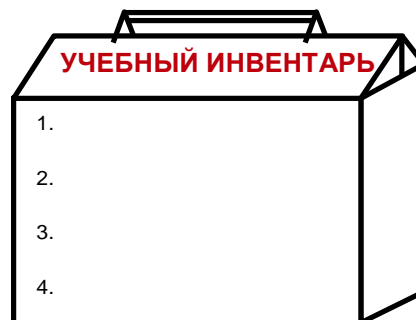
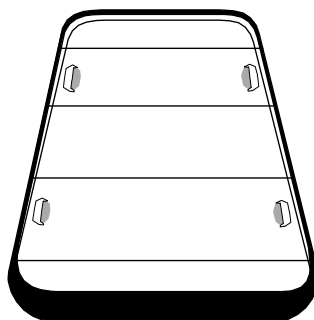
# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-15

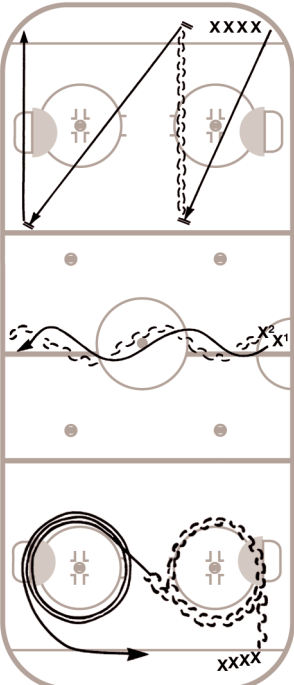
## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

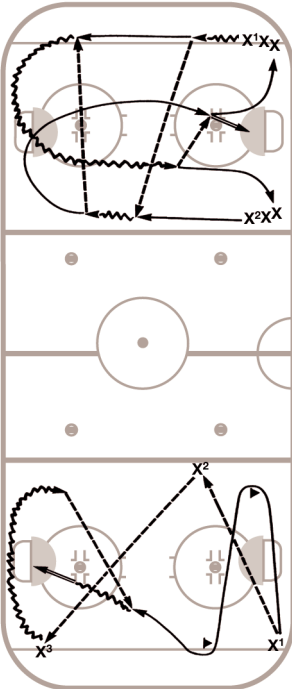




НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	Игроки катаются по площадке по часовой стрелке. Каждый выполняет упражнения на растяжку мышц.	4 мин. 
<b>Равновесие и ловкость (повторение)</b> 	<p>Игроки разбиваются на 3 группы. Каждой группе отводится отдельная зона.</p> <p><b>1.</b> Игрок по диагонали катится к центру площадки и останавливается. Выполняя скобки, он катится поперёк площадки спиной вперёд. У борта он выполняет торможение «обратным плугом» и сразу же начинает катиться лицом вперёд по диагонали к противоположному борту. Упражнение выполняется 2 раза.</p> <p><b>2.</b> Игроки разбиваются на пары и выстраиваются возле борта, как показано на рис. Игрок X1 катится «змейкой» слева направо. Игрок X2 катится спиной вперёд. Он держит клюшку на льду и выполняет движения вбок переступанием, чтобы постоянно находиться перед игроком X1. Затем партнёры меняются местами. Упражнение выполняется 2-3 раза, при этом игрок, который катится лицом вперёд, может вести шайбу.</p> <p><b>3.</b> Игроки располагаются в углу площадки. Они объезжают спиной вперёд переступанием 2,5 раза круг вбрасывания № 1. Переходя с круга № 1 к кругу № 2, игроки выполняют «pivot» и катятся лицом вперёд. Переступанием они объезжают 2,5 раза круг № 2. Упражнение выполняется 5 раз.</p>	18 мин. 



# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-15



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Перемещение – Приём – Бросок (повторение)</p> 	<p>Игроки выполняют упражнения в двух зонах нападения.</p> <p>1. Игроки X1 и X2 катятся параллельными курсами вдоль бортов. Игрок X1 делает пас игроку X2, тот, проехав несколько метров с шайбой делает ответный пас. Доехав до противоположного борта, игроки разворачиваются и катятся назад, пересекаясь друг с другом. Игрок X1 отдаёт шайбу игроку X2, и тот выполняет бросок по воротам. После этого игроки возвращаются в противоположные углы на место друг друга.</p> <p>2. Игрок X1 делает пас игроку X2, тот отдаёт шайбу игроку X3. Сделав пас, игрок X1 объезжает стойки, как показано на рис. Получив шайбу, игрок X3 прокатывается за воротами и едет навстречу игроку X1. Он отдаёт ему шайбу, и тот бросает по воротам. После этого игрок X1 едет на исходное место игрока X3, тот на исходное место игрока X2, а тот на исходное место игрока X1.</p>	<p>20 мин.</p> 
<p>Игра (повторение)</p>	<p>Игры ведутся поперёк площадки шесть на шесть; ворота уменьшенных размеров защищают вратари.</p>	<p>18 мин.</p> 

## ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

Негатив (требуется доработка):

---



## УРОКИ D-16 – D-20

---

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Эти учебно-тренировочные уроки (занятия) тренеры готовят самостоятельно.
2. На них игроки отрабатывают навыки, усвоенные на уроках с 1 по 15.
3. На них также проводятся тесты. В мероприятиях принимают участие родители. По завершении устраивается вечеринка.

### КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Тренеру необходимо приходить на тренировку, предварительно составив план и как следует подготовившись.
2. Выполняемые упражнения должны соотноситься с отрабатываемыми и закрепляемыми навыками.
3. На тренировках должны использоваться упражнения, проверенные на уроках с 1 по 15, а также те, которые тренер знает.
4. В начале каждого урока проводится краткая вводная беседа.

### УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. По усмотрению тренера
  2. Поперечные сборно-разборные борта
-

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-16

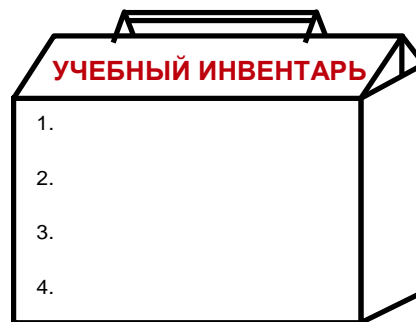
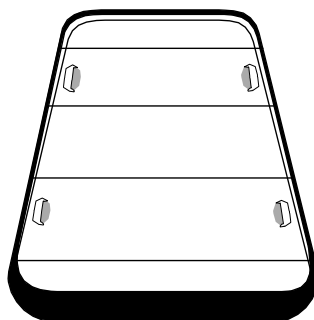


## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка а. Свободное катание б. Равновесие и ловкость		
<b>Старт лицом вперёд</b> а. из положения «обратный плуг» б. переступанием <b>(повторение)</b>	1. См. D-1 и D-8.	
Катание спиной вперёд а. выполнение скобок назад б. торможение плугом <b>(повторение)</b>	1. См. D-4 и D-5.	



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-16

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Крутые повороты а. без шайб б. с шайбами (повторение)	1. См. D-3.	
Передача и приём шайбы а. со стороны удобной руки б. со стороны неудобной руки (повторение)	1. См. D-2.	
Маховый бросок (повторение)	1. См. D-8.	

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-17

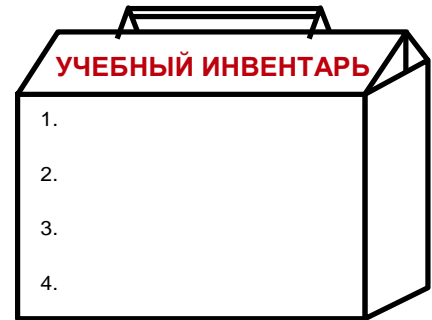
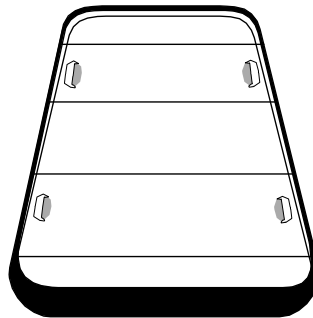


## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Крутые повороты а. без шайб б. с шайбами (повторение)		
Повороты переступанием (повторение)	1. См. D-4.	
Торможение одним коньком а. передней ноги б. задней ноги (повторение)	1. См. D-9 and D-11.	



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-17

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Змейка с шайбой (повторение)	1. См. D-6.	
Приём шайбы коньком (повторение)	1. См. D-11.	
Бросок подкидкой а. с удобной руки б. с неудобной руки (повторение)	1. См. D-13 и D-14.	

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-18

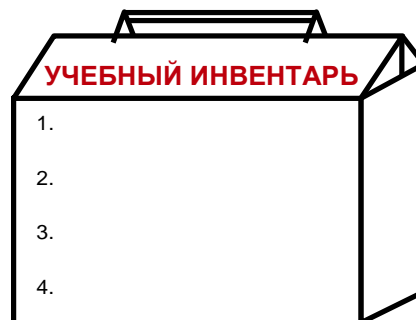
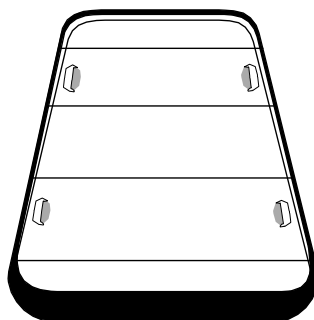


## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка а. Свободное катание б. Равновесие и ловкость		
<b>«Пивоты»</b> а. из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд» б. из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд» <b>(повторение)</b>	1. См. D-6.	
Перемещение с шайбой а. лицом вперёд б. спиной вперёд <b>(повторение)</b>	1. См. D-5 и D-4.	



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-18

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Отталкивание из положения «спиной вперёд» и скольжение (повторение)	1. См. D-7.	
Попарная игра в пас (повторение)	1. См. D-9.	
Торможение с шайбой (повторение)	1. См. D-5.	

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---



# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-19

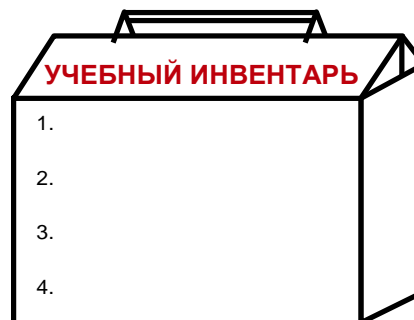
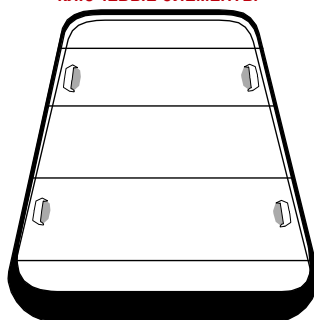


## КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка а. Свободное катание б. Равновесие и ловкость		
Отталкивание из положения «лицом вперёд» и скольжение (повторение)	1. См. D-2.	
Старт переступанием из положения «спиной вперёд» Торможение параллельными коньками (повторение)	1. См. D-10 и D-13.	



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-19

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Ведение одной рукой (повторение)	1. См. D-7.	
Обманные движения (повторение)	1. См. D-13.	
Кистевой бросок (повторение)	1. См. D-11.	

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Негатив (требуется доработка):

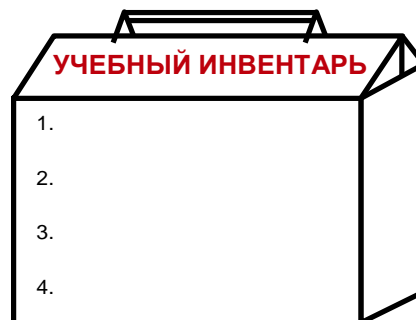
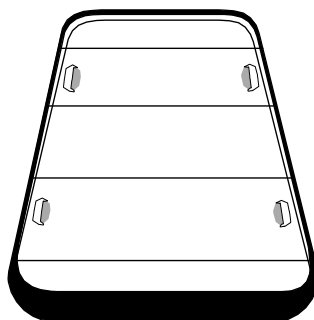
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ПЛАН-КОНСПЕКТ D-20



КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка а. Свободное катание б. Равновесие и ловкость		
Торможение двумя коньками Старт переступанием (повторение)	1. См. D-12.	
Ведение шайбы на одном месте (повторение)	1. См. D-2.	



## ПЛАН-КОНСПЕКТ D-20

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Выход на свободное место (повторение)	1. См. D-7.	
Катание и броски (повторение)	1. См. D-14 и D-15.	
Перемещение вбок переступанием при движении спиной вперёд (повторение)	1. См. D-14.	

### ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---

# СТУПЕНЬ D – КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



На этом заканчивается четырехступенчатый этап начальной подготовки юных хоккеистов, разработанный ИИХФ в рамках ее Практического руководства для тренеров «Учимся играть в хоккей».

Как и в описании предыдущих трех ступеней, напомним, что для определения успешности освоения вашими подопечными фундаментальных технических приемов, навыков и умений, описанных в данном «Руководстве» (Ступень «D») и необходимых для игры в хоккей, тренерам следует разработать комплекс контрольных упражнений.

Ниже приводится примерный перечень навыков, которые должны были быть освоены ребятами (под вашим руководством) на данном этапе подготовки, а также критерии, по которым они оцениваются.

<b>СТУПЕНЬ D. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>			
<p><b>1) Старт лицом вперёд переступанием:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— туловище развёрнуто вполборота в сторону предполагаемого направления движения, коньки находятся ближе друг к другу, чем при основной стойке</li> <li>— задействовано ли внутреннее ребро конька внешней ноги?</li> <li>— задействовано ли внешнее ребро конька внутренней ноги?</li> <li>— делает ли игрок первые 3-4 шага короткими, а затем длина шагов увеличивается?</li> <li>— поворачиваются ли голова и плечи в сторону направления движения?</li> <li>— может ли игрок делать старт в обе стороны?</li> </ul>		<p><b>(6) Бросок подкидкой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— располагает ли игрок крюк клюшки под таким углом, что с шайбой соприкасается только нижнее ребро крюка?</li> <li>— делает ли игрок в момент броска резкие движения кистями и сопровождает ли шайбу, высоко поднимая крюк?</li> <li>— располагается ли шайба впереди переднего конька?</li> </ul>	
<p><b>(2) Торможение передним коньком:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— переносится ли вес тела на переднюю ногу?</li> <li>— задействовано ли внутреннее ребро переднего конька?</li> <li>— отрывается ли задняя нога слегка ото льда?</li> </ul>		<p><b>(7) Приём шайбы коньком:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— располагает ли игрок конёк под углом 90° к направлению движения шайбы?</li> </ul>	
<p><b>(3) Перемещение боком:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— начинает ли игрок движение из основной стойки?</li> <li>— расположено ли туловище под прямым углом к направлению движения?</li> <li>— может ли игрок выполнять перемещения в обе стороны?</li> </ul>		<p><b>(8) Развороты на 360°:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— начинает ли игрок выполнять приём с разворота плеч?</li> <li>— может ли игрок выполнять развороты в обе стороны?</li> </ul>	
<p><b>(4) Старт спиной вперёд переступанием:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— держит ли игрок голову прямо и смотрит ли на предполагаемого соперника?</li> <li>— выпрямляет ли игрок обе ноги, задействованы ли у него оба ребра коньков?</li> </ul>		<p><b>(9) Торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперёд:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— начинает ли игрок выполнять приём с разворота головы и плеч?</li> <li>— переносит ли игрок вес на переднюю часть коньков?</li> <li>— согнуты ли ноги в коленях?</li> </ul>	
<p><b>(5) Обманные движения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— может ли игрок использовать как одно из обманных движений смену темпа бега?</li> <li>— может ли игрок делать обманные движения головой и плечами?</li> </ul>		<p><b>(10) Бросок подкидкой с неудобной руки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— расположена ли шайба перед игроком?</li> <li>— располагает ли игрок крюк клюшки под таким углом, что с шайбой соприкасается только нижнее ребро крюка?</li> <li>— Сопровождает ли игрок шайбу, высоко поднимая крюк?</li> </ul>	