



**Практическое руководство
для тренеров
Ступень А**





РУКОВОДСТВО «А»

Построение «Руководства»

Все четыре ступени Практического руководства для тренеров «А», «В», «С» и «D» построены по одной и той же форме. Компоненты их излагаются в методической последовательности, чтобы помочь тренеру должным образом подготовить и провести продуктивное учебно-тренировочное занятие.

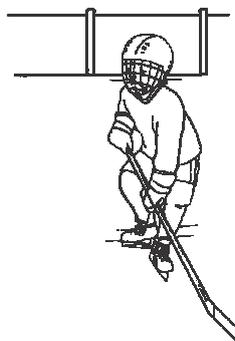
Этими компонентами являются:

1. Конкретные 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 берет заполненный лист с собой на лед, чтобы использовать его в качестве оперативного справочного материала в ходе занятия.

В этих листах вы найдете рисунки и силуэты этих рисунков, а также схемы ледовой площадки; там же указаны навыки и приемы, которые вы будете отрабатывать, описания и иллюстрации упражнений для их освоения 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 темного силуэта, то это говорит о том, что если вы вернетесь к предыдущим страницам, то найдете там и сам рисунок, и ключевые педагогические элементы урока, и упражнения для освоения того же навыка или приема. Другими словами, это означает, что рекомендуемые к повторению навыки и упражнения для их освоения легко найти и вспомнить с помощью такого листа.



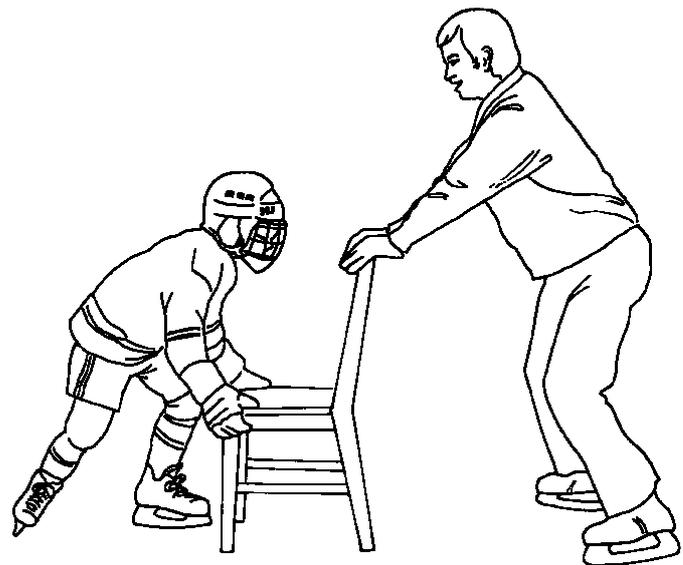
Начинающий

На последней странице Руководства А дается Контрольный список навыков и приемов, который поможет тренеру оценить степень усвоения, и соответственно, определить, готовы ли ребята (и вы) переходить к следующему этапу подготовки (Ступень В).

С чего начать?

Учтите: это первый опыт малыша, и каждый тренер должен быть готов к тому, чтобы:

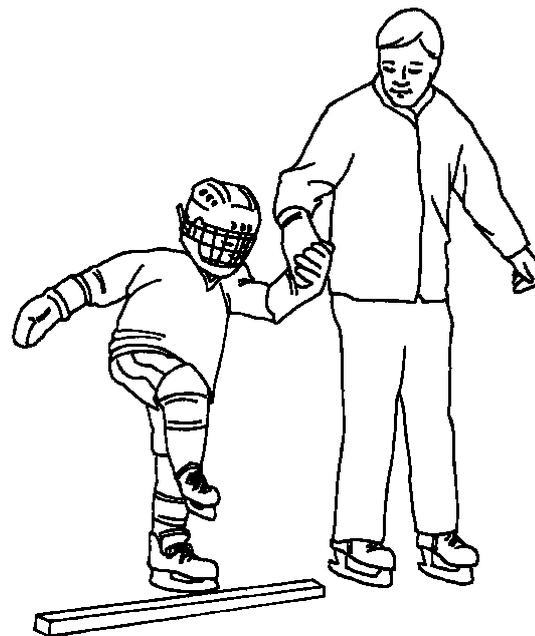
- Подбодрить ребенка
- Проявить осторожность
- Предложить руку помощи
- Запастись терпением



«Топтыжкин»

Используйте стул для притока первых навыков устойчивости

Пусть малыш положит руки на сиденье, обхватив пальцами края. Тренер удерживает спинку и плавно толкает стул вперед. Как только появятся признаки уверенности, тренер начинает оказывать легкое сопротивление. Теперь ребенку придется расставить коньки в стороны, чтобы двигаться вперед. Подскажите ему передвигать ноги самостоятельно и начать шагать с помощью стула.



Эти первые шаги...

- Начало элементарное – постоять на одной ноге, потом на другой (держась за борт).
- Стоя на обеих ногах, перейти, сгибая ноги в коленных суставах, перейти в положение полу-приседа.
- Ходьба (на коньках) держась за руку тренера.
- Ходьба шагом поперек поля «за ручку» с партнером.
- При этом ведущий постоянно нагружает его новыми задачами, чтобы добиться уверенности и подвижности.
- В зависимости от степени усвоения этих навыков можно переходить к следующему шагу – воспитанию ловкости и устойчивости.



РУКОВОДСТВО «А»

ВОСПИТАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ И ЛОВКОСТИ

Шаг 1. Упражнения для развития ловкости

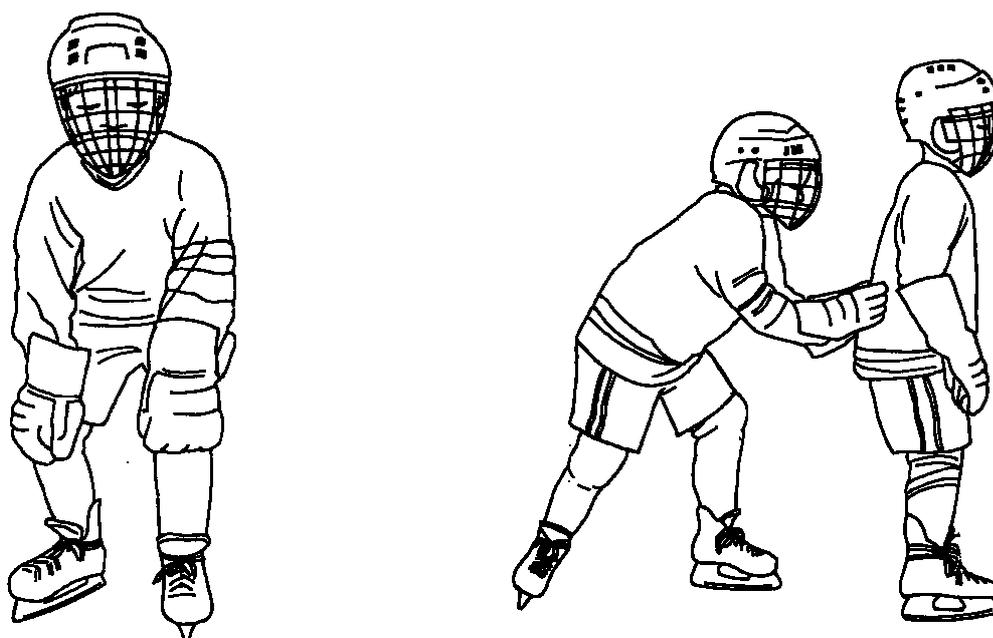


- Колени нужно поднимать как можно выше
- Коснуться пальцами кончиков ног

- Переход в положение приседа.
- Подъем рук над головой.

Шаг 2 — Стойка

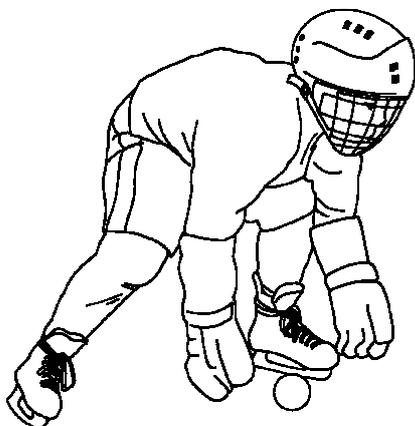
С партнером



- Колени согнуты.
- Руки – на коленях – движение по льду – руки толчковыми движениями идут вниз, заставляя отводить ногу назад, а конек – в сторону.

- Движение подталкиванием партнера.
- Руки – на пояснице партнера.

Шаг 3 — С теннисным и футбольным мячами



Теннисный мяч впереди коньков. Наклон – передвижение, катя мяч по льду руками.

Примечание: Колени сгибаются, и коньки невольно движутся в стороны.

Шаг 4 — Перешагивание через предмет



Бруски (дощечки) кладутся на лед, на расстоянии 3-4 метров.

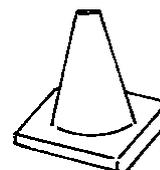
Переступания обеими ногами - последовательно. Следите: если нужна помощь – придерживайте ребенка за руку.



Футбольный мяч – перед коньками – передвижение (ведение) с проталкиванием мяча «щечками» с поочередным контактом.

ПРИМЕЧАНИЕ: удар по мячу легкий, возврат, повторение.

Шаг 5 — Повороты — Смена направления



Игрок движется в объезд стоек:

- по прямой
- зигзагом, расставив ноги - неуверенным шагом

По успешном завершении этих пяти шагов, ваш «топтыжка» присоединяется к «Группе номер один»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

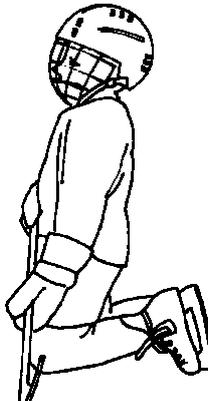
1. Развитие устойчивости и ловкости.
2. Техника вставания со льда.
3. Знакомство с основной стойкой.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

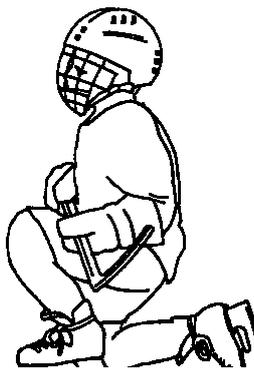
1. Устойчивость

Равновесие, устойчивость – базисные навыки всех других хоккейных приемов и навыков. Игрок с развитым чувством равновесия может легче вести шайбу, и передавать, и бросать.

2. Вставание со льда.



- a. Всегда начинать вставание с обоих колен.

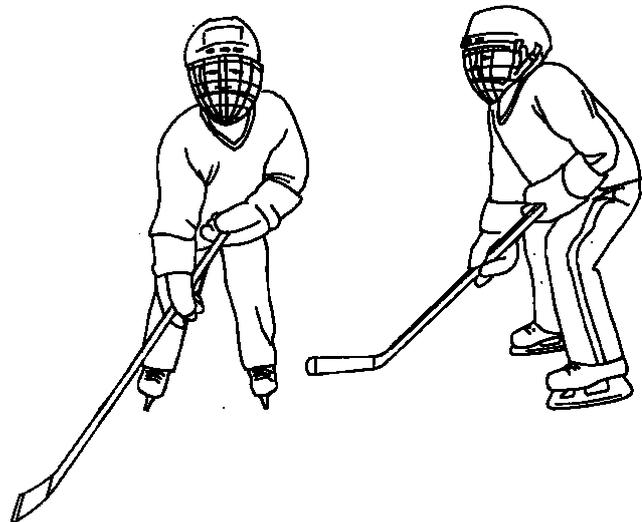


- b. Руки на лед не класть. Обе руки - на клюшке.



- c. Одна нога скользит вперед – лезвие на льду – задний конек следует за первым

Стойка



- a. Коньки – параллельно, ноги на ширине плеч
- b. Носки смотрят прямо вперед
- c. Колени сгибаются, пока не придут на одну. линию с носками коньков
- d. Туловище слегка подано вперед
- e. Голова прямо
- f. Обе руки – на клюшке; крюк – близко ко льду

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Теннисные мячи
2. Борта площадки

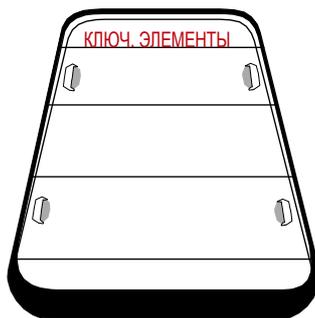
ПЛАН-КОНСПЕКТ А-1



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

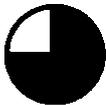
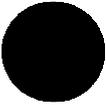
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание и разминка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Направление движения – по и против часовой 2. С изменением скорости движения <p>Разминка: упражнения в ловкости (см.. А-2)</p> <p>а. Колени - выше с. Присед - глубже</p> <p>б. Коснуться носков d. Руки - выше</p>	10 мин.
Основная стойка (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренер показывает упражнения и раскрывает ключевые моменты 2. Все – в основную стойку 3. Удерживать равновесие: <ol style="list-style-type: none"> a. Стоя на одном коньке (левом) b. Стоя на одном коньке (правом). c. Подскоки 5-10 см. Приземление - колени согнуты d. Раскачивания взад-вперед пятка-носок, носок-пятка - почувствовать оптимальную точку опоры <p>ПРИМЕЧАНИЕ: несколько повторений</p>	10 мин.
Ловкость (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренер показывает технику вставания. Падение на колени – вставание в основную стойку. 3. Из положения лежа на льду на животе. Обе руки – на клюшке, локти - на льду, клюшку держим ровно. Подтягиванием с помощью локтей встать на колени – вставание с колен в основную стойку. 	5 мин.
Устойчивость (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба поперек катка. Коленими касаемся клюшки, удерживаемой на уровне пояса. Повторить несколько раз. 	5 мин.
Игры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте каждому по теннисному мячу. 2. Каждый бросает перед собой – отскок - ловля. 3. В парах (партнеры на расстоянии 3-4 метра). Один накатывает другому, тот с наклоном подбирает, возвращается в стойку. 4. Передачи друг другу «щечкой» в парах. 	10 мин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-1

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Устойчивость, ловкость (ввести)	1. За тренером. Тренер движется по отведенному участку в замедленном темпе, частой сменой направлений движения.	5 мин. 
Устойчивость, ловкость (ввести) 	1. Старт – от бокового борта, игроки пытаются пересечь каток шагом, ступая только на носки, сохраняя туловище прямым.	5 мин. 
Игры	1. Английский бульдог Игроки выстраиваются вдоль бокового борта. Один становится в центре катка. По сигналу тренера игроки должны перебежать к другому борту. Игрок в центре играет бульдога, пытаясь осаливанием помешать им. Осаленные игроки остаются в центре, помогая первому. Побеждает последний осаленный.	10 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторение: стойка, устойчивость, ловкость.
2. Ввести приставной шаг Т-образный толчок.
3. Ввести скольжение на обоих коньках/устойчивость.
4. Ввести скольжение на одном коньке/устойчивость.

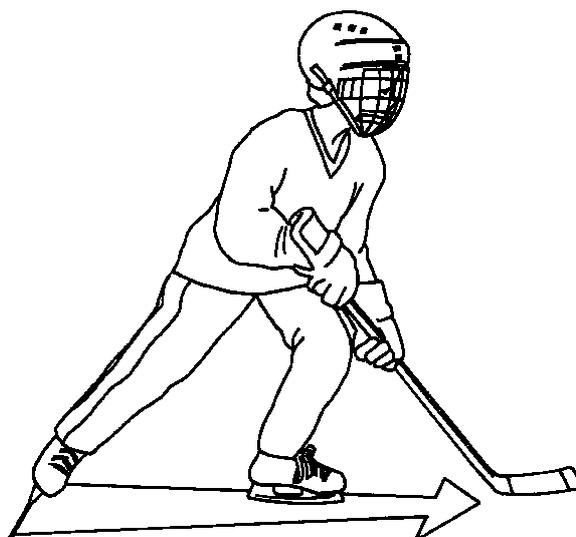
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Стойка – см. Урок А-1.

2. 3-я позиция (далее – ПЗ)



- a. Передний конек развернут в направлении движения.
- b. Задний конек ставится чуть позади переднего, образуя букву "Т". Лезвие – плотно на льду. Вес тела – на задний конек.



- c. Отталкивание - силой задним коньком
Для этого требуется выпрямление «задней» ноги толчком ее вниз об лед.
- d. Акцент: Энергичный толчок, нога полностью выпрямляется, колени согнуты, голова прямо, конек возвращается, оставаясь близко ко льду.

3. Скольжение на обоих коньках



- a. Сделать несколько широких стартовых шагов для разгона.
- b. Принять стойку (Урок 1).
- c. Типичные ошибки:
 1. Лодыжки выгибаются внутрь или наружу.
 2. Колени сводятся.
 3. Ноги прямые.
 4. Туловище неестественно изогнуто.
 5. Торс слишком подан вперед.
 6. Голова опущена.
 7. Клюшка не держат двумя руками.
 8. Крюк далеко ото льда.



УРОК А-2

4. Скольжение (свободный прокат) на одном коньке.



- a. Главный принцип передвижения на коньках состоит в том, что одна нога должна все время оставаться под центром тяжести тела. Катание на коньках характеризуется попеременным скольжением то на одной, то на другой ноге. Вот почему так необходимо, чтобы будущие хоккеисты научились балансировать и скользить на одной ноге.
1. Сделать несколько широких стартовых шагов для (разгон)
2. Скольжение (свободный прокат) на одной ноге.
 - a. Лезвие должно скользить по льду всей плоскостью опорного конька, но не ребрами.
 - b. Опорная нога удерживается в положении основной стойки.
 - c. Скольжение – по прямой.
3. Типичные ошибки:
 - a. Стойка.
 - b. Вес не переносится на опорную ногу.
 - c. Выворачивают ребра коньков.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Бруски (развитие ловкости)
2. Теннисные мячи
3. Боковые борта

!

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-1



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

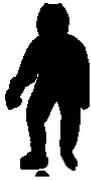
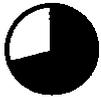
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. По часовой стрелке.	2 мин.
Разминка (повторение)	Повторение упражнений, описанных в разделе «Разминка», Урок А-1.	5 мин.
Стойка, ловкость (повторение) 	<ol style="list-style-type: none"> Повторение ключевых моментов: стойка и вставание. Игроки лежат на спине. По сигналу переворачиваются на живот, встают на колени, затем поднимаются в основную стойку. Повторите 4-5 раз. Игроки стартуют от бокового борта, делают несколько широких шагов, набирая скорость, падают на колени, встают и едут к противоположному борту. Повторить несколько раз. 	7 мин.
Устойчивость (повторение) п. А-3 	1. Бруски лежат на льду, расстояние 1 м. Игроки выстраиваются в шеренгу, перешагивают бруски все вместе, по одному шагу, сначала с одной, потом - с другой ноги.	7 мин.
ПЗ (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> Игроки выстраиваются вдоль борта. Правый конек заводится за левый, образуя букву "Т". Толчок правой ногой вниз, скольжение, как можно дальше, на левом коньке. Повторить, с левого конька. 	5 мин
Скольжение на двух коньках (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> Повторение ключевых моментов и показ. Игроки выстраиваются вдоль бокового борта. Делают ускорение широкими шагами, переходя на прокат на двух коньках. При прокате соблюдать стойку. Повторить несколько раз. Повторить № 3. При свободном прокате – переход из стойки в положение выпрямив корпус – обратно в стойку. 	7 мин



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-2

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры п. А-3 	<ol style="list-style-type: none">У каждого игрока – по теннисному мячу.Катит мяч перед собой, догоняет его и подбирает<ol style="list-style-type: none">Левой рукой.Правой рукойОбеими руками.Удар по мячу коньком «щечкой», догнал, поднял. Удары делать каждый раз другим коньком.	10 мин. 
Прокат – на одном коньке (ввести) п. А-8 	<ol style="list-style-type: none">Повторение ключевых моментов и показ.В колонну по одному вдоль борта. Используя борт как опору, стоят сначала на одной ноге, затем на другой, поддерживая при этом основную стойку.Повторить п. 2, не держась за борт.В шеренгу, лицом к другому борту.<ol style="list-style-type: none">Делают несколько широких шагов-(разгон), затем прокат на одном коньке, как можно дальше.Повтор – на другом коньке.	10 мин. 
Игры	<ol style="list-style-type: none">Зеленый свет — Красный свет.<ol style="list-style-type: none">Тренер - в роли регулировщика стоит у одного борта.Игроки стартуют от противоположного борта.Пойманный на красный, возвращается к месту старта.Первый, достигший тренера - победитель.	7 мин 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

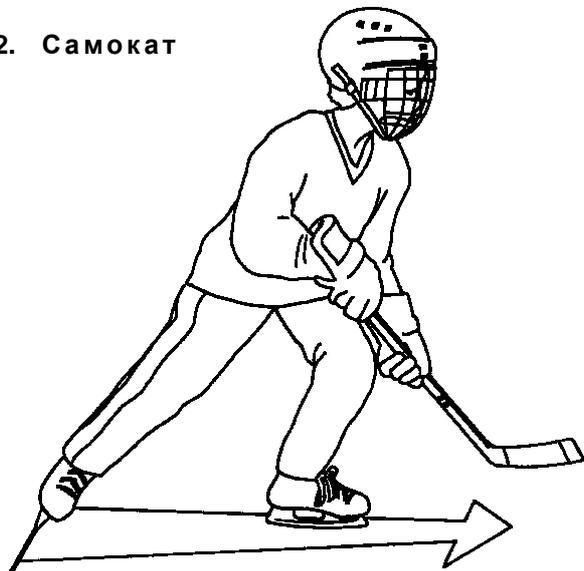
1. Повторить: 3-я позиция (П-3)- отталкивание, прокат
На двух коньках, на одном, устойчивость и ловкость.
2. Ввести: «самокат».
3. Ввести: повороты прокатом.
4. Ввести: торможение плугом (со снегом).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. ПЗ

После Т-образного отталкивания из ПЗ - скольжение (на одном и обоих коньках) – см. Урок А-2.

2. Самокат



Это движение достигается Т-образным толчком, (П-3). Оно способствует развитию мощи отталкивания и полному выпрямлению толчковой ноги.

- a. Завести левый конек за правый, образуя букву Т. Толчок левым коньком.
- b. Отталкивание – вниз и в сторону левой ногой. Левая нога полностью выпрямляется, прокат – на правом коньке.
- c. Прежде чем начать следующий толчок левый конек выносится в положение буквы Т быстрым движением за правый конек.
- d. Этот навык тренировать, используя оба конька.

3. Поворот скольжением (свободным прокатом):



- a. Коньки на ширине плеч.
- b. Ведущий - внутренний конек
- c. Поворот инициируют голова и плечи.
- d. Колени согнуты, туловище наклонено внутрь.
- e. Чуть качнуться на пятки.
- f. Следовать за клюшкой.
- g. Выполнять в обе стороны.

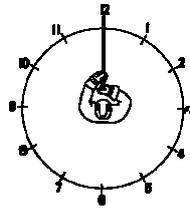


УРОК А-2

4. Торможение плугом. «1 час-11 часов»

Под фразой «1 час» подразумевается отталкивание правым коньком в направлении 1 часа. Под фразой «11 часов» подразумевается отталкивание левым коньком в направлении 11 часов. (Плуг)

- a. Это способ торможения, при котором игрок остается в положении лицом вперед
- b. Прокат на двух коньках выполняется в основной стойке.
- c. Пятка правого конька поворачивается наружу, а носок правого конька - внутрь. Конек делает толчок наружу и вниз в направлении 1 часа.
- d. Вес тела в момент торможения – на подушечке стопы.
- e. Колени согнуты, спина - прямая.



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Стулья, стойки, клюшки
 2. Теннисные мячи
 3. Переносные борта поперек площадки
-

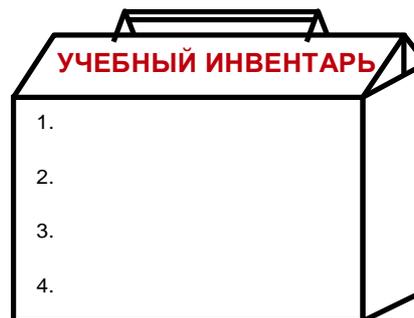
ПЛАН-КОНСПЕКТ А-3



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

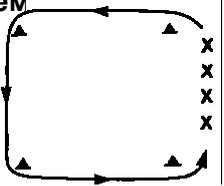
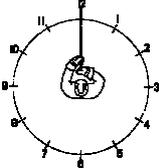
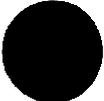
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Направление движение – против часовой стрелки.	2 мин.
В разминку включить упражнения на устойчивость и ловкость (ввести и повтор) 	1. Ходьба поперек льда с высоким подниманием колен. 2. Ходьба поперек на задней части лезвия. 3. Свободный прокат поперек на одном коньке, выпрямляя заднюю ногу назад. 4. Ребята едут поперек льда, падают на колени и встают, не прекращая движения. 5. Полоса препятствий, в качестве которых использовать стойки, стулья, клюшки или перчатки. а. Тренер показывает направление. Пол его сигналу игроки следуют за лидером в колонну по одному. б. Выбирайте маршрут с серией поворотов зигзагом.	10 мин.
Прокат на двух коньках (повторение)	1. Разгон широкими шагами – свободный прокат на двух коньках поперек льда: а. Ноги вместе. б. Ноги врозь на ширине плеч. с. Ноги врозь, как можно шире. д. Ноги на ширине плеч и в положение приседа. е. Повторить 3-4 раза каждое.	5 .мин
П-3 (повторение) р. А-7 	1. Повторить ключевые моменты (Урок А-2). 2. Стоя вдоль борта, коньки ставятся в Т-образную позицию. 3. Движение - по сигналу, смотреть, как далеко прокатят ребята с одного толчка. Три попытки. 4. Переключаться на другую ногу.	4 мин
«Самокат» (ввести) п. А-11 	1. Повторение и показ ключевых моментов. 2. Старт – как и в предыдущем упражнении с Т-образным толчком. 3. Игрок непрерывно отталкивается одной ногой, передвигаясь поперек ледовой площадки. Следите за полным выпрямлением толчковой ноги прежде чем вернется в исходное положение. 4. Увеличить частоту смены ног толчок- возврат. 5. Возвращение самокатом другой ногой. 6. Повторение четыре-пять раз каждой ногой.	7 мин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-3

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Повороты скольжением (ввести) 	<ol style="list-style-type: none">1. Игроки выстраиваются вдоль бокового борта.2. По сигналу первый едет вперед (разгон -7м), далее – свободным прокатом на двух коньках.3. Когда он достигает пилона, то делает частичный поворот по дуге вокруг него, продолжает движение к второму пилону и т.д.4. Следующий стартует в момент, когда первый достигнет первого пилона.	7 мин 
Игра (рассыпанные мячи)	<ol style="list-style-type: none">1. Поделите их на две команды. Каждая остается на своей половине. У всех игроков – по теннисному мячу.2. Теперь все пытаются забросать другую команду мячами. Так они перебрасываются мячами до сигнала.3. Команда, у которой окажется меньше мячей в момент сигнала, объявляется победительницей.	7 мин 
Торможение 1 час – 11 часов (Часть 1) «Чтоб снег пошел» (ввести) 	<ol style="list-style-type: none">1. Повторение и показ ключевых моментов.2. Игроки – в статичном положении.3. Пятка правого конька - наружу, носок - внутрь.4. Толчок вниз - наружу в направлении к 1 часу.5. Пытаться сделать снежок.6. То же – левым коньком, к 11 часам.7. По три раза каждым коньком, прилб. 15 сек.	3 мин 
Торможение 1 час – 11 часов (Часть 2) «Чтоб снег пошел» (ввести)	<ol style="list-style-type: none">1. Игроки выстраиваются вдоль бокового борта. По сигналу катят вперед.2. В ходе скольжения игрок выворачивает носок правого конька внутрь, а пятку - наружу. Это – торможение на 1 час.3. Толчок вниз и наружу до полной остановки4. Возвращение – используя левый конек.	6 мин 
Игры	<ol style="list-style-type: none">1. «Колдунчики»<ol style="list-style-type: none">a. Тренеры или игроки – в роли «колдунчиков».b. Осаленные в тот момент, когда их ноги широко расставлены, замирают на месте.c. Они могут быть «расколдованы» когда свободный игрок проскользнет между ног на животе головой вперед.d. Проскальзывать можно только спереди.	9 мин 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

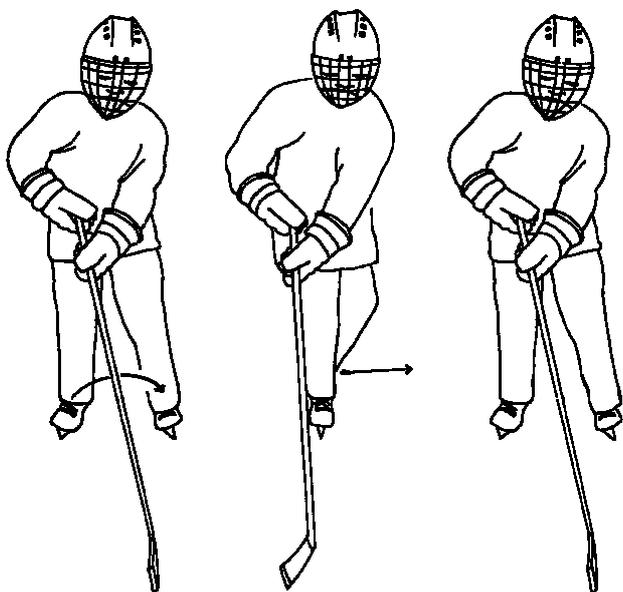
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: А-1 до А-3.
2. Ввести: боковое движение.
3. Ввести: Стартовый шаг

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Боковое движение

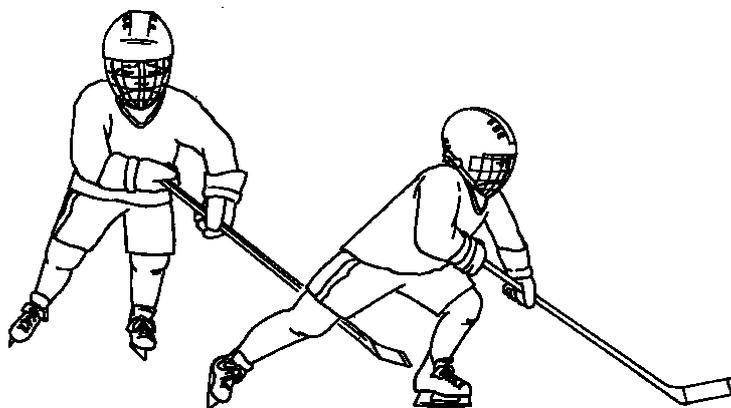


- a. Старт – из основной стойки.
- b. Туловище движется под прямым углом к направлению движения. Нельзя разворачивать туловище в направлении движения игрока.
- c. Шаги делаются прямой, ровно стоящей стопой.
- d. Клюшка вынесена вперед, перед туловищем.
- e. Начинайте медленным шагом. По мере освоения упражнения увеличивайте темп.
- f. Последовательность:
 1. Правый конек ставится перед левым.
 2. Левый конек переносится из-за правого – возвращение в нормальную стойку.
 3. Повторить шаги 1 и 2 столько раз, сколько необходимо.

2. Стартовый шаг (лицом вперед)

Стартовая скорость достигается за счет коротких, частых («рубящих») шагов. По мере возрастания скорости для ее поддержания переходят на менее частые и более длинные шаги).

- a. Короткий стартовый шаг начинается близко сведенными ногами и переносом всей массы тела на толчковую ногу.
- b. Стопа разворачивается на 35-40 градусов, а толчок идет в сторону и вниз, с глубоким врезанием лезвия в лед.
- c. По мере принудительного движения толковой стопы в сторону, колено другой ноги «выталкивается» вперед.
- d. Толчок скользящей ногой нужно делать как можно дальше вниз и наружу, до полного разгибания голеностопа и стопы - до самого носка.



- e. Когда шаг закончен, вес переносится на переднюю ногу, а толчковая нога чуть приподнимается надо льдом.
- f. Колени задней ноги выпрямляются вперед с одновременным сгибанием в колене и подтягиваются близко к скользящей. Нога при этом должна оставаться как можно ближе ко льду.
- g. Теперь мы готовы начать следующий стартовый шаг другой ногой .

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Пилоны
2. Бруски
3. Теннисные мячи
4. Переносные бортики

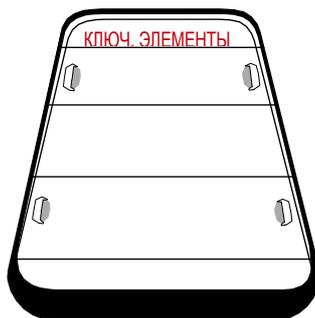


ПЛАН-КОНСПЕКТ А-4

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

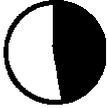
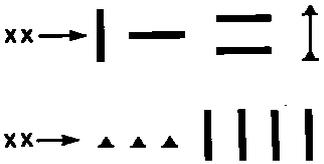
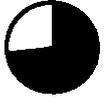
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. По часовой.	2 мин.
Разминка 	1. При катании против часовой ребята делают упражнения на развитие ловкости: а. Касание носков ног б. Глубокий присед. с. Высокое поднимание рук. д. Подскоки. 2. То же при движении по часовой.	5 мин.
Торможение (повторить) 	1. Повторение и показ торможения плугом (1 час) 2. Игроки выстраиваются вдоль борта в колонну по два. Передний тащит к себе партнера клюшкой. 3. Тот скользит и, сопротивляясь, пытается притормозить плугом – так, чтобы оставалось место для дальнейшего движения. 4. При возвращении игроки меняются ролями. 5. Использовать другую ногу.	5 мин.
Широкий шаг лицом вперед (ввести) 	1. Игроки стоят вдоль бокового борта. 2. Принять основную стойку. Старт по сигналу, толчок и возврат сначала левым коньком, затем - правым. Повторять, пока не достигнут противоположной стороны. 3. Повторить несколько раз.	5 мин.
Поворот прокатом (повторить) 	1. Повторить ключевые моменты. 2. Установить маршрут с помощью пилонов. 3. Выполняются повороты прокатом вокруг пилонов возврат – бег лицом вперед до конца.	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-4



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать каждому по теннисному мячу. 2. Катание по кругу – бросок в лед – отскок - ловля 3. Катить мяч руками в движении. 4. Футбольное ведение обоими коньками короткими ударами «щечкой». 	5 мин. 
Круговая тренировка (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Станция 1: <ol style="list-style-type: none"> а. Расставьте на льду бруски и пилоньки. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки перешагивают через первый брусок, разводят коньки в стороны, проезжают второй брусок, сводят коньки - едут между третьим препятствием (2 бруска) - перепрыгивают через препятствие 2. Станция 2: <ol style="list-style-type: none"> а. Расставьте бруски и пилоньки. <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение в объезд пилоньки, перешагивание через бруски и под препятствием. 3. Станция 3: <ol style="list-style-type: none"> а. Повторить технику вставания. <ol style="list-style-type: none"> 1. Из статичного положения: <ol style="list-style-type: none"> а. Падение на колени – быстро встать. б. Падение на колени, на живот – быстро встать. с. Лежа на спине- перекаат на живот- встать. 2. Упражнения в движении. 	15 мин. (по 5 мин./ на станцию.) 
Боковое движение (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение и показ ключевых моментов. 2. Игроки выстраиваются вдоль борта лицом к противоположному. Рассчитайте их на 1-3. Первый выходит вперед на три, второй – на два, третий - на метр. 3. Игроки принимают основную стойку и пробуют: <ol style="list-style-type: none"> а. Один шаг вправо и один влево. б. Два шага вправо и два - влево. с. Три вправо и три - влево. 	10 мин. 
Игры (ввести)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кодунчики (К). <ol style="list-style-type: none"> а. Один – играет роль «К», остальные кружат вокруг него, стараясь не дать себя осалить. б. Когда «К» приближается к другому игроку, тот, должен стать неподвижно – так его салить нельзя. с. Если «К» касается другого, который не успел застыть, то теперь он становится «К». 	8 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторение: боковые перемещения (А-4).
2. Введение: стойка для движения спиной вперед.
3. Введение: ходьба спиной вперед.
4. Введение: прокат на двух коньках спиной вперед.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Стойка



- a. Передвижение спиной вперед схоже с сидением на стуле.
- b. Колени согнуты, спина - прямая.
- c. Стопы и колени – на ширине плеч
- d. Центр тяжести идет вниз за счет опускания и удерживания наконечника (черенка) клюшки.
- e. Голову держим прямо, грудь вперед, плечи отведены.
- f. Вес тела равно распределен над каждым из лезвий коньков.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Бруски
 2. Пилоны
 3. Теннисные мячи
 4. Облегченные шайбы
 5. Переносные бортики
-

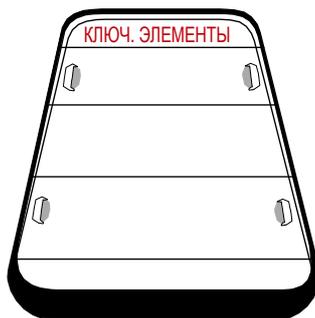
ПЛАН-КОНСПЕКТ А-5



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

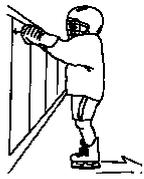
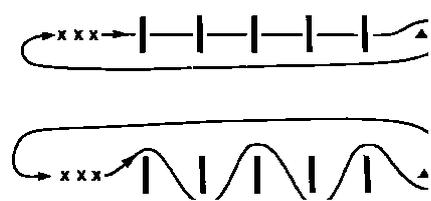
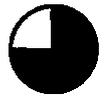
ВРЕМЯ:: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Counter clockwise direction.	2 мин. 
Разминка (повторить)	1. Устойчивость (статика). a. На носках b. На пятках c. Подскоки на двух коньках. d. Подскоки на двух коньках влево, вправо, вперед, назад. 2. Ловкость. a. Ходьба поперек льда на носках. b Ходьба поперек льда на пятках. c. Бег поперек льда. d. Маршем поперек льда, высоко поднимая колени. e. Три подскока на левой, три – на правой. Повторения.	10 мин. 
Боковые движения (повторить)	1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Организация – см. Тренировка А-4. 3. Have players do three side steps to right and three side steps to left. Repeat. 4. Leader indicates the direction of movement and players react by doing side steps.	7 мин. 
Стойка спиной вперед (повторить)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Принять – выпрямиться три-четыре повторения,. 3. Падение на колени – в стойку. 	6 мин. 
Ходьба спиной вперед (ввести)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки стоят вдоль борта, лицом к нему, на расст. 1 метра. 2. Принять основную стойку. 3. Пошли спиной вперед поперек катка. Коньки – в форме перевернутой буквы “V”. Коньки поочередно отрывать ото льда, одновременно перенося вес из стороны в сторону. При каждой смене ног носок д.б. повернут внутрь. 	5 мин. 



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-5

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Спिनной вперед прокатом (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> Игроки стоят лицом к борту. По сигналу отталкиваются от него и скользят спиной вперед. Повторить 4-5 раз. 	5 мин. 
Игры 	<ol style="list-style-type: none"> Эстафета: <ol style="list-style-type: none"> Расставьте бруски и пилоны. <ol style="list-style-type: none"> Игроки перешагивают через бруски, едут вперед, огибают пилон и возвращаются, чтобы коснуться следующего. Формат – тот же. <ol style="list-style-type: none"> Игрок объезжает бруски, затем едет к пилонам, огибает их и возвращается для передачи следующему. 	10 мин. 
Устойчивость, ловкость (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> Старт – от бокового борта. Игроки стоят в парах. Один подталкивает партнера поперек катка. Тот должен удерживать равновесие только на одном коньке (другая нога поднята на 10 см). Возвращаются, поменявшись местами. 	5 мин. 
Игры (ввести) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">▲ 1 ▲</div> <hr style="width: 100px; border: 1px solid black;"/> <div style="text-align: center;">▲ 2 ▲</div> <hr style="width: 100px; border: 1px solid black;"/> <div style="text-align: center;">▲ 2 ▲</div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> Мини-матч, не более чем 3 в 3, теннисным мячом или облегченной шайбой. <ol style="list-style-type: none"> Игра идет поперек площадки на маленьких участках. В качестве ворот - пилоны. «Взятием» ворот считается попадание мячом в пилон. Без вратарей. 	10 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

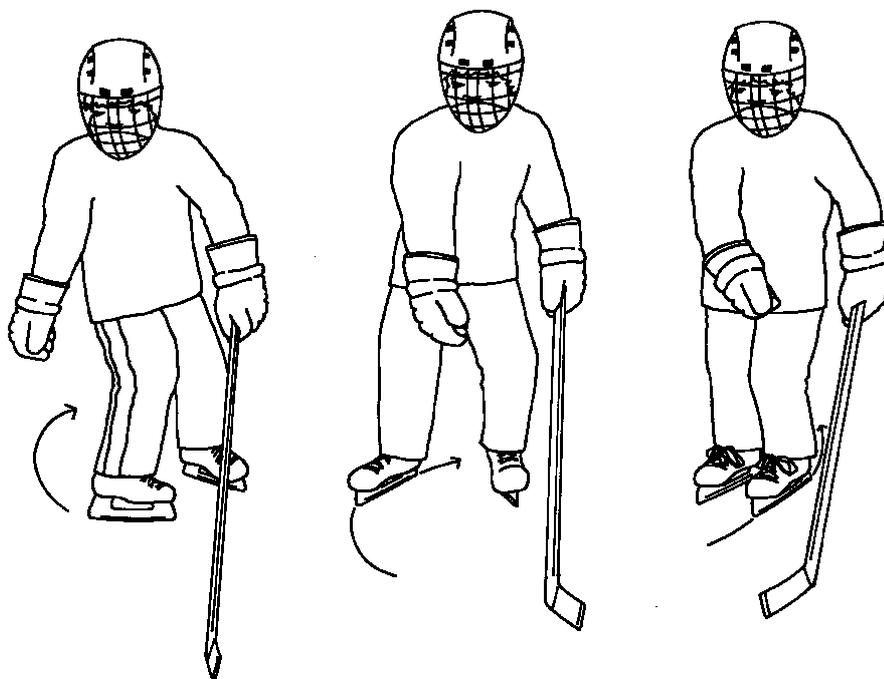
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: стойка – движение спиной вперед (А-5).
2. Повторить: ходьба спиной вперед (А-5).
3. Повторить: скольжение спиной вперед (А-5).
4. Ввести: скобка – для старта спиной вперед

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. «Скобка» («фонарик»)- для старта спиной вперед



- a. Старт – из основной стойки.
- b. Пятка правого конька (ведущая нога) разворачивается наружу как можно дальше. Поворот ноги и бедра производится внутрь
- c. Из положения согнув колени и с упором в подушечку стопы, нога выпрямляется за счет энергичного отталкивания и выполнения полукруга на льду лезвием конька. Следить за тем, чтобы вес был на ведущей ноге.
- d. Финальное усилие осуществляется носком лезвия и сгибанием голеностопа.
- e. Правый конек возвращается в исходное положение рядом с левым коньком.
- f. Левая нога (опорная) должна оставаться строго под туловищем.
- g. Повторить левым коньком.



УРОК А-6

Торможение плугом
в движении спиной
вперед
(«V-stop»)



- a. Ноги – на ширине плеч.
- b. Носки обоих коньков развернуты наружу, пятки – внутрь.
- c. Корпус подан вперед. Такое положение заставляет внутренние ребра лезвий упираться в лед.
- d. В первой фазе – легкое сгибание коленей.
- e. В финальной фазе ноги выпрямляются. Давление передается через лезвие.
- f. Когда торможение завершено, игрок должен принять основную стойку, будучи готовым двигаться в любом направлении.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Теннисные мячи
2. Переносные бортики

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-6



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

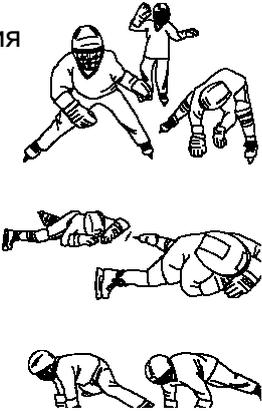
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none"> Раздать всем по теннисному мячу. Произвольное катание «в рассыпную» по всей площадке. Каждый старается контролировать свой мяч (ведение) 	5 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> Игрок с партнером стоят у борта. Задний кладет руки на бедра партнера и подталкивает его в направлении противоположного борта. Тот за каждый проход поперек площадки делает следующее: <ol style="list-style-type: none"> На обеих в основной стойке. На одной. Туда на левой, обратно – на правой Оказывает сопротивление, тормозя полу -плугом Варианты те же, но № 1 тянет партнера двумя клюшками. Для безопасности «лошадка» держит клюшки крючками вниз. 	10 мин
Стойка д/движения спиной вперед Ходьба и Скользяние (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> Повторение ключевых элементов основной стойки. Игроки принимают основную стойку. <ol style="list-style-type: none"> Пересекают площадку шагом. <ol style="list-style-type: none"> Вес смещать из стороны в сторону. Поднимать коньки. Энергичное отталкивание каждым коньком. В парах. Один толкает другого двумя клюшками, заставляя его ехать спиной вперед. Толкаемый едет на двух коньках в основной стойке. 	5 мин.
Скобка (фонарик) (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> Повторение и показ ключевых элементов. Игрокам положить руки на борт на ширине плеч. <ol style="list-style-type: none"> Работают над скобкой поочередно правым и левым коньком. Отталкиваясь от борта, откатываются назад. <ol style="list-style-type: none"> Принимают основную стойку Носки - внутрь Вес – на одну сторону. Отталкивание используя скобку. Возврат конька в исходную позицию. Повторение – едут через площадку, используя правую ногу, возвращаясь, - левую. 	10 мин



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-6

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры (введение)</p> <p>Координация Движений рука-нога</p> <p>Закал плеча</p> <p>Сила рук</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Теперь ребята, имитируем разных животных.<ol style="list-style-type: none">a. Как медведь бежит по льду?.b. Как ползет гусеница?c. А как тюлененок ползет на одних руках-ластах?d. Ползком через клюшки, не задевая их.	<p>10 мин.</p> 
<p>Торможение спиной вперед (введение)</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Повторение и показ ключевых элементов.2. Игроки выстраиваются лицом к борту в основной стойке.<ol style="list-style-type: none">a. По сигналу – толчок от борта – прокат спиной вперед.b. Торможение инициируется поворотом носков наружу и чуть подавая корпус вперед.c. Повторение – 4-5 раз.3. В парах. Толкать партнера назад клюшкой. Игрок, отъезжающий назад, тренирует поворот носков наружу и наклон корпуса вперед. На другой стороне - смена ролей.	<p>10 мин.</p> 
<p>Игры (ввести)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Полицейские и воры.<ol style="list-style-type: none">a. Игроки в безопасности только пока стоят в угловых кругах (схронах). Но в схроне можно оставаться не более 5 секунд.b. Центральный круг – тюрьма.c. Тренеры – в роли полицейских.d. Игроки – в роли грабителей.e. Пойманный полисменом «грабитель» – в тюрьму.f. Схватенного «грабителя» может освободить не пойманный, который должен коснуться «заклученного».	<p>10 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторение: «Скобка» (А-6).
2. Повторение: торможения спиной вперед (А-6).
3. Повторение: другого пройденного материала (А-1 to А-6).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Присед

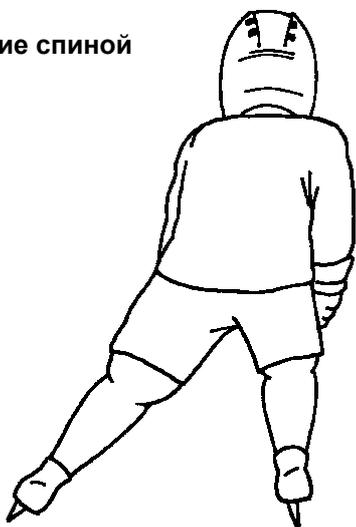
а. Правильное положение – когда ягодицы почти касаются пяток, плечи чуть вынесены вперед над коленями, руки – перед собой. Спина – прямая, голова поднята. Ключка – на льду, вытянута вперед.



2. Прыжки на месте.

- а. Игроки должны делать прыжки в основной стойке. Уделить главное внимание: колени должны быть согнуты и при отрыве, и при приземлении.

3. Движение спиной вперед



- а. Все игроки – в основной стойке
- б. Вес тела – на одной ноге, при начале движения - ноги вместе.
- с. Используя переднюю часть лезвия, толчок производится по прямой в сторону, до полного выпрямления толчковой ноги.
- д. Когда шаг завершен, включается другая нога, а та, которая только что совершила толчок - приподнимается.
- е. Согнуть колено свободной ноги и подтянуть ее к скользящей ноге, удерживая ее ближе к льду.
- ф. По мере приближения свободной ноги к скользящей, начинается новый шаг, с другой ноги.
- г. Продолжать с попеременной сменой толчковой и скользящей ноги. Следить за тем, чтобы вес переносился на толчковую ногу.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Теннисные мячи
2. Веревка 5-6 метров
3. Переносные бортики



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-7

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

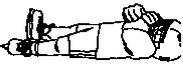
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. По часовой.	2 мин.
Разминка, устойчивость и ловкость (повторить) 	1. В приседе. а. 2-3 широких шага, переход на свободный прокат на двух коньках, затем присед и продолжать скольжение поперек льда. 2. Прыжки с места. а. По команде ребята выпрыгивают как можно выше и как можно дальше вперед. После этого – прыжки назад, вправо и влево. 3. Устойчивость. а. Балансировать на одном коньке как можно дольше. Повторить - на другом коньке. 4. Бег (без скольжения) поперек площадки. 5. Игроки едут поперек площадки - падение на колени - вставание, не прекращая движения. 6. Старт лежа на спине – переворот на живот – вставание – едут на другую сторону 7. 3-4 шага накатом - в скольжении падение на живот, один кувырок – вставание – продолжение движения к другой стороне. 8. С теннисными мячами а. Катить мяч поперек площадки, попеременно обеими руками 9. С теннисными мячами а. Ведение «щечкой» (стопа развернута наружу). Каждое упражнение повторить 2-3 раза.	20 мин.
Боковые движения (повторить)	1. «Волна». 6 игроков стоят в шеренгу, разомкнувшись. Тренер - перед ними с поднятой клюшкой, которой он указывает направление перемещений. Игроки делают 3-4 шага переступанием в стороны: в правую, затем – в левую.	5 мин.
Старт спиной вперед, Торможение спиной вперед, Катание - лицом вперед, торможение лицом вперед (повторить)	1. Старт спиной вперед поперек площадки - торможение задним плугом («V-stop»). При возвращении: движение лицом вперед – торможение плугом или полу -плугом. Продолжать по такой же схеме.	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-7



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Спиной вперед широким шагом (Ввести)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Старт - от бокового борта 2. По сигналу начинают движение спиной вперед, используя «скобку». Продолжают движение поперек площадки, делая «скобку» сначала одним коньком, затем – другим (толчок-возврат). 3. Повторить несколько раз. 	5 мин.
Игры (Ввести) Мышцы брюшного пресса и ног Используя лезвия Вставание	  <ol style="list-style-type: none"> 1. Смена положений с максимальной быстротой. <ol style="list-style-type: none"> a. Лежа на спине – переворот на живот - встать, прокатить 4 м лицом вперед, 4 м - спиной вперед, прыжок в сторону – 3 раза в левую, 3 раза – в правую – ложимся на живот – встаем на колени. b. Лежим на спине, руки скрещены на груди. Попробуем встать на ноги из этого положения, не используя руки c. Руки скрещены на груди в положении сидя на льду. Теперь пробуем встать, не используя руки, или переставить коньки в другое положение. 	8 мин.
ПЗ (Повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все стоят вдоль бокового борта, один конек параллельно борту и касается его. Другой конек выдвинут вперед, прямо перед первым – это стартовая позиция. Толчок – прокат 1-2 метра, снова толчок, пока не достигнут противоположного борта. Возвращение – с другой ноги. 	5 мин.
Игры (повторит)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через веревку. <ol style="list-style-type: none"> a. У тренера веревка длиной 5-6 м. b. Тренер, расположившись в центре круга, ведет веревкой как секундной стрелкой часов, ребята подпрыгивают через веревку c. Каждый коснувшийся - вылетает. 	8 мин.
Техника передвижения на коньках	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салки. Осаленный тренером покидает лед. 	2 мин.

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

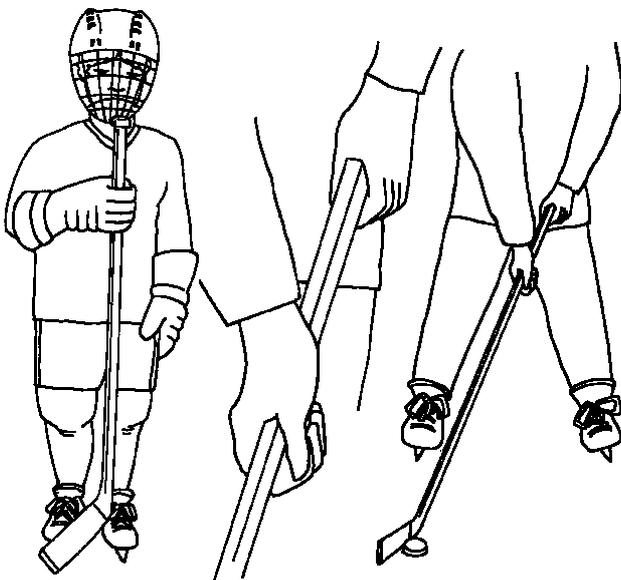
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторение упражнений на устойчивость, ловкость.
2. Повторение упражнений – движение спиной вперед.
3. Ввести: Стойку для ведения шайбы
4. Ввести: Ведение на месте.
5. Ввести: Передвижение с шайбой.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Стойка для ведения шайбы



а. Длина клюшки.

1. Стоя на коньках, клюшка должна доходить до точки между ключичной костью и подбородком, что дает свободное движение верхней руки перед туловищем.
- б. Угол крюка

1. При занятии правильной исходной стойки, крюк должен всей нижней кромкой лежать на льду.

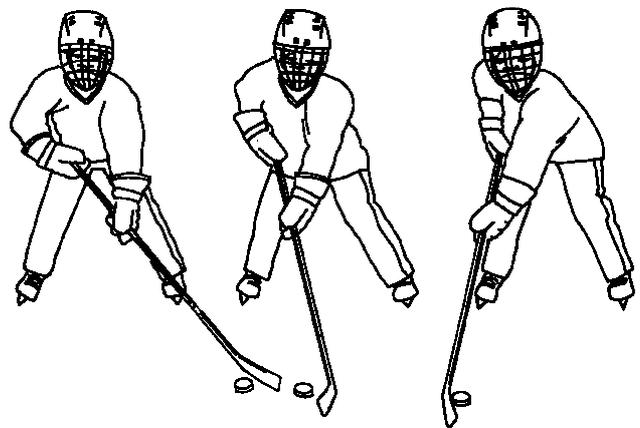
- с. Самым маленьким следует иметь клюшки юниорских размеров, у которых тоньше черенок и короче крюк.

д. Хват

1. Верхняя рука должна располагаться на самом конце клюшки.
2. Нижняя – на 20-30 сантиметрами ниже.
3. Буква “V”, образуемая большим и указательным пальцами, должна своим острием смотреть прямо, вдоль черенка.
4. Крюк полностью на льду.
5. Голова держится прямо, шайба контролируется периферийным зрением. На первых порах Самым маленьким можно разрешать смотреть на шайбу, чтобы они могли ее лучше почувствовать.

2. Ведение на месте

- а. Принять стойку
- б. Перемещать шайбу из стороны в сторону за счет вращательного движения лучезапястных суставов. Этим достигается хват как для ведения лицевой, так и тыльной стороной крюка, обеспечивая надежный контроль шайбы
- с. Для проворачивания кистей рук следует повернуть, носок крюка внутрь, а пятку – наружу, после чего сделать обратное движение
- д. Шайба обрабатывается серединой плоскости крюка. Руки и торс расслаблены.
- ф. Работа с шайбой должна быть плавной, ритмичной и спокойной.



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Бруски
2. Пилоны
3. Запасная клюшка
4. Теннисные мячи (2-х цветов)
5. Облегченные клюшки
6. Переносные бортики

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-8



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

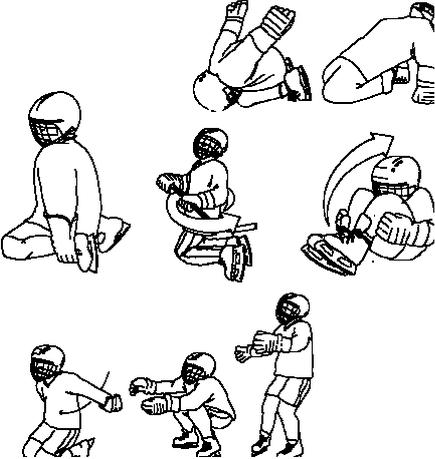
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. У каждого – по теннисному мячу. Произвольное катание с ведением мяча клюшкой и коньками	5 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить) 	1. Перешагивание через бруски, нырок - проползти под клюшкой, лежащей на пилонах. Попытка преодолевать бруски на бегу. 2. Перешагивание (бег) через брусок и прыжки через клюшку, лежащую на пилонах ПРИМЕЧАНИЕ: Помните о том, что колени должны быть слегка согнуты как при отрыве, так и при приземлении.	5 мин.
Движение спиной вперед, Торможение спиной вперед, Движение лицом вперед Торможение лицом вперед (повторить) 	1. Определите и установите маршрут, на котором будете отрабатывать указанные навыки на своем участке льда.	5 мин.
Ведение на месте, Стойка (ввести) 	1. Показать и акцентировать ключевые элементы. 2. По команде игроки принимают стойку - поправки тренера 3. Игроки выстраиваются в стойке для ведения Шайба перед ними. Пятку крюка поднять на 2-4 см над шайбой. Теперь они проворачивают кисти так, чтобы носок клюшки коснулся льда по обе стороны шайбы. Так они быстрее поймут, как следует проворачивать кисти рук. 4. Показать и акцентировать ключевые элементы ведения. 5. Теперь пусть переключаются шайбу, стоя на месте. 6. Повторить п. 5. Теперь ребята хором выкрикивают кол-во пальцев, вскинутых тренером. Смотреть на шайбу и на тренера одновременно	15 мин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-8

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Ведение шайбы в движении (ввести)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить ключевые элементы ведения.2. Игроки – вдоль борта с шайбами. Ведение поперек площадки. Многократное повторение.3. Произвольное ведение в заданном участке в разных направлениях, но с безотрывным контролем шайбы.	10 мин. 
Игры (ввести) 	<ol style="list-style-type: none">1. Стоя на коленях, пусть попробуют коснуться головой льда перед собой. Теперь – отклонились назад, прогнулись и руками касаемся пяток.2. Теперь, можете ли вы походить по льду на коленях, удерживая руками лодыжки?3. А ну-ка попробуем еще один трюк: Можете ли вы, подпрыгнув, повернуться в прыжке на 180 градусов?4. Сидя на льду, согнув колени, обхватываем ноги у щиколоток и пробуем перекатиться назад, как мячик, на плечи. Сделать столько раз сколько сможете.5. Стоя на льду на коленях, попробуйте рывком вскочить в положение стоя, не касаясь льда. Мах руками.	10 мин. 
Игры (ввести)	<ol style="list-style-type: none">1. У каждого игрока – по шайбе или теннисному мячу одного из двух цветов.2. Произвольное катание с ведением шайбы или мяча в ограниченном участке.3. По свистку меняются предметом ведения.	5 мин. 

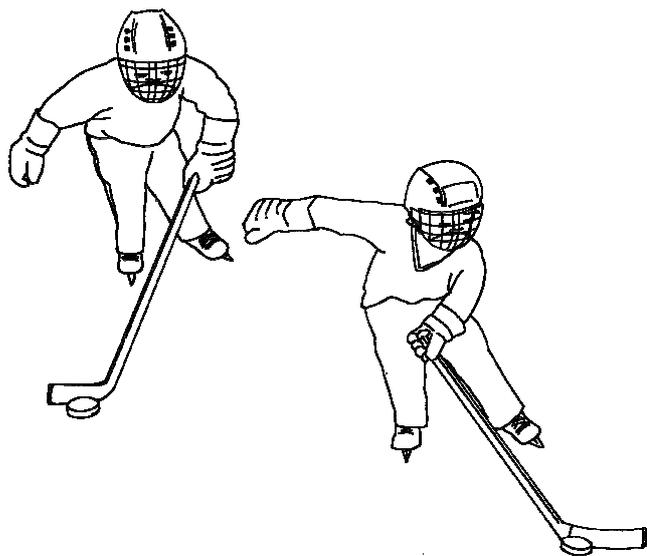
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: устойчивость, ловкость
2. Повторить: ведение на месте
3. Повторить: катание с шайбой
4. Ввести: ведение одной рукой
5. Ввести: старт с шайбой.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Ведение одной рукой

- a. Шайба проталкивается вперед нижней кромкой крюка
- b. Действие руки – легкий толчок вперед за счет выпрямления руки в локтевом суставе elbow
- c. Шайба проталкивается крюком попеременно направленным сначала влево, потом, - вправо.
- d. Проталкивание достигается легким касанием.



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Пилоны
3. Детские ворота
4. Переносные бортики



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-9

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

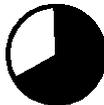
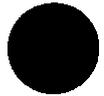
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none">У каждого – по шайбе. Катаются в любом направлении с ведением коньками и клюшкой	3 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить) 	<ol style="list-style-type: none">Поперек льда на двух коньках.Поперек льда на одном коньке. Попеременно на левом и правом.Поперек льда с приседаниями.Поперек льда на одном коньке – ласточка (нога прямая).Поперек льда на одном коньке – вынос другой ноги вперед.Поперек льда – коснуться пяток руками.Поперек льда на двух коньках. Полпути ноги врозь, полпути – ноги вместе.	10 минут
Ведение (повторить)	<ol style="list-style-type: none">У каждого - по шайбе<ol style="list-style-type: none">Ведение слева направо перед собойПовторить, выкрикивая кол-во поднятых пальцев.С подтягиванием шайбы спереди назад и в сторону.Упражнение выполняется в спокойном темпе, но с ограниченной амплитудой бокового движения шайбы.	10 мин.
Ведение одной рукой (вариант) (ввести)	<ol style="list-style-type: none">Ведение поперек льда, не отпуская шайбу с крюка (повторить 3-4 раза)Ведение поперек льда, проталкивая шайбу нижней кромкой ой крюка. (повторить 3-4 раза)	5 мин.
Игры (повторить) 	<ol style="list-style-type: none">Стоя, ноги врозь, руки у плеч – локти поднять - повороты, в обе стороны – в движении поперек льда.Подскоки на льду. Находясь в воздухе, согнуться в пояснице – приземление на ноги, согнутые в коленях.Скольжение поперек льда, подбрасывая и ловя шайбу, не давая ей упасть на лед.	8 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-9



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Старт с шайбой (вести)	1. Движение начинается легким проталкиванием шайбы перед собой. Догнать шайбу и вести одной рукой, передвигаясь поперек льда.	5 мин. 
Игры (вести)	1. Игра 4-на- 4 поперек льда. 2. Равномерный подбор игроков. 3. Попадание в пилон означает гол. ПРИМЕЧАНИЕ: Можно использовать и детские ворота.	19 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

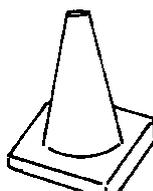
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: устойчивость, ловкость
2. Повторить: ведение
3. Ввести: ведение зигзагом.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. **Ведение зигзагом**
 - а. См. «Скольжение». (Ур. А-2)
 - б. См. «Ведение одной рукой» (Ур. А-9)
 - в. См. «Владение клюшкой» (Ур. А-8)



Игроки едут в объезд пилонов:
— По прямой.
— «Спотыканием»

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
 2. Теннисные мячи
 3. Парашют (купол) 8 м в диаметре
-

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-10



F _____

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

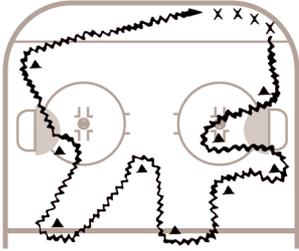
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Произвольное катание	1. У каждого игрока – по шайбе. Движение по часовой стрелке с ведением.	3 мин.
Разминка (повторить)	1. Игроки – у борта, пилоны – в 10 м от борта. а. Игроки используют приставной шаг (т - образный). б. Самокатом вокруг пилонов – возврат. Еще раз – другой ногой. 2. Движение в стороны: 4 - левую, 4 – в правую. 3. Спиной вперед — стоп — вперед. 4. Тяга партнера вперед легкое сопротивление. 5. Тяга в движении спиной вперед.	10 мин.
Balance and Agility (review)	1. Поперек льда, Касаясь левым коленом льда, затем – правым по одному разу. 2. Приставным – скольжение на одном коньке. push Затем – толчок – на другом коньке, страйд «туда -обратно» поперек льда. 3. Падение на колени на месте – на живот - на локти. Ключка – перед лицом, (Ладони перчаток смотрят вперед наружу), подтягивание – на колени - встать. 4. Пробуем п. 3, в движении поперек льда.	10 мин.
Владение клюшкой шайбой (повторить)	1. Дать каждому по мячу или по облегченной шайбе. 2. Игроки – лицом к тренеру – ведение шайбы или мяча на месте влево - вправо, вперед-назад. 3. Поперек льда, не отпуская шайбу или мяч с крюка. 4. Поперек льда – ведение одной рукой.	5 мин.
Игры (ввести) 	1. Расставить ребят по периметру купола парашюта. 2. Действия: а. Стоя, полностью выпрямившись, поднимаем купол над головой на вытянутые руки б. Сесть в низкий присед с. Едем по часовой стрелке д. Едем против часовой стрелки.	7 мин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-10

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Ведение зигзагом (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Повторение: владение клюшкой и шайбой.2. Установить маршрут с помощью пилонов. Предусмотреть противоположное направление.	<p>10 мин.</p> 
<p>Игры (Повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Мини матч.<ol style="list-style-type: none">a. 4 vs. 4, поперек льдаb. Попадание в пилон - голc. Равномерные составыd. Без вратарей.	<p>15 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить основные навыки (см. Ур. А-5 по10).

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Бруски
 2. Пилоны
 3. Облегченные шайбы
 4. Баллон с краской
 5. Переносные бортики
-



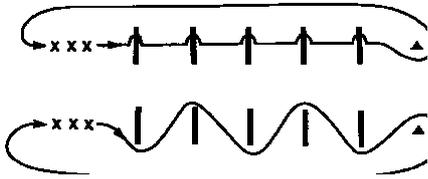
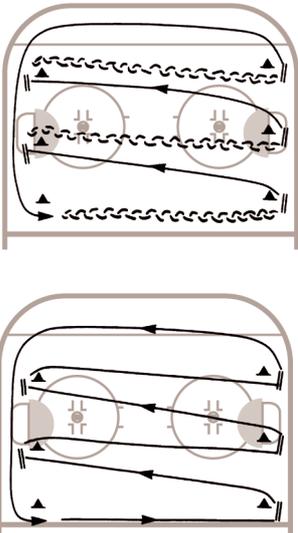
ПЛАН-КОНСПЕКТ А-11

КОМАНДА:

ДАТА:

ВРЕМЯ:



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Разминка</p>	<p>1. Игроки едут против часовой стрелки по периметру площадки, выполняя 6 следующих разминочных упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> Касание носков. Колено – к груди Низкий присед low Касание льда коленом Не отрывая коньков ото льда разведение-сведение ног Бег на коньках 	<p>4 мин.</p> 
<p>Ловкость, устойчивость (повторить)</p> 	<p>1. Игроки выстраиваются вдоль борта. Стартуют, делая 3-4 широких шага и продолжают движение поперек льда, выполняя:</p> <ol style="list-style-type: none"> Скольжение на двух коньках. На одном коньке (поочередно - левом, правом). Скольжение на двух коньках в объезд пилона. Возвращение в другую сторону. Поворачивать - в обоих направлениях. <p>2. Старт приставным шагом и самокатом 3. Используйте пилоны и бруски.</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки через брусок с двух ног – поворот вокруг пилона. Зигзагом вокруг брусков. 	<p>15 мин.</p> 
<p>Движение спиной вперед и лицом вперед (повторить)</p> 	<p>1. Разметить маршрут с помощью пилонов Старт – спиной вперед, остановка спиной вперед – рывок вперед – торможение плугом. Многократные повторения.</p> <p>2. Организация та же, но движение – лицом вперед.</p>	<p>10 мин.</p> 

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-11



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры (повторить)	1. Салочки «Замри!» См. Урок А-4 или правила	6 мин. 
Владение клюшкой и шайбой (повторить)	1. На месте. а. У каждого игрока – по шайбе. Все стараются повторять движения тренера. (влево- вправо вперед - назад) 2. Замедленное движение поперек льда с ведением, туда -обратно 3. Произвольное движение в ограниченном участке 4. Игроки – вдоль борта с шайбами а. Толкаем шайбу вперед на 1-2 метра, выкатываемся к ней и ведем поперек льда, не отпуская шайбу с крюка б. То же, что и (а) но одной рукой с. То же, что и (а), выкатываемся и толкаем шайбу вперед свободной рукой. Продолжаем движение, подбираем шайбу и ведем ее через площадку. д. То же, что и (с) но проталкиваем шайбу не рукой а коньком, «щечкой».	15 мин. 
Игры (ввести) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>х х х' *</p> <p>↑</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>* х х х</p> <p>↑</p> </div> </div>	1. Эстафета из следующего построения: а. Наносите краской точки на льду, в 1,5 метрах перед игроками, как на диаграмме. 1. Игрок Х1 ведет шайбу поперек льда и оставляет ее на точке, после чего касается Х2. Х2 выкатывается вперед, оставляет на точке и т.д. 2. Х1 выкатывается вперед, касается левого колена на первой точке и правого – на второй точке. Затем касается Х2, который повторяет маневр поперек льда. 3. Х1 выкатывается вперед к дальней точке и тормозит. Затем возвращается спиной вперед к первой точке, тормозит, пересекает лед и касается Х2, который повторяет то же самое, двигаясь в противоположном направлении.	10 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

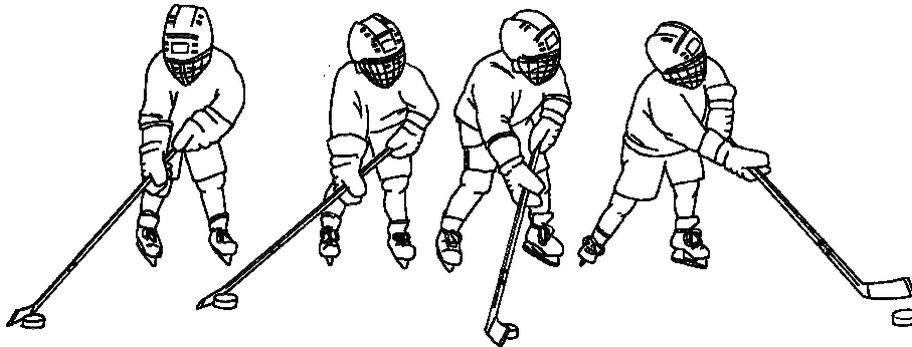
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: ведение:
2. Ввести: передача «метелкой» лицевой плоскостью
3. Ввести: прием

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

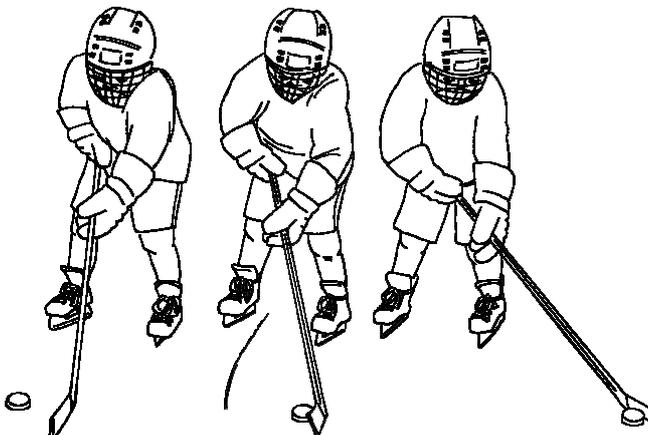
1. Передачи — Пас «метелкой» лицевой плоскостью крюка.



ПРИМЕЧАНИЕ: Здесь главное, чтобы клюшки у каждого игрока не были бы слишком длинные (См. Ур. А-8).

- a. Игрок – в обычной стойке
- b. Шайба отводится за плоскость тела.
- c. Шайба – на середине плоскости крюка. с. Крюк – под прямым углом к цели.
- d. Вес тела – на задней ноге.
- e. Голова поднята, глаза смотрят на цель, устанавливая зрительный контакт с адресатом передачи.

2. Прием.



- f. Шайба направляется в цель заметающим движением рук. Протяжка верхней рукой, выбрасывающий толчок нижней рукой.
 - g. По мере выпуска шайбы вес переносится с задней ноги на переднюю.
 - h. Рабочая фаза характеризуется низким полетом шайбы, направляемой в цель.
 - i. Готовность адресата передачи к приему шайбы
- a. Голова поднята, взгляд на шайбу, зрительный контакт с пасующим.
 - b. Обозначьте цель, выставив крюк на лед.
 - c. Крюк удерживается под углом 90° к линии приходящей шайбы.
 - d. В момент контакта шайбы с крюком амортизирующее движение клюшкой
 - e. Готовность к передаче.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Теннисные мячи
3. Переносные бортики

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-12



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раздать всем игрокам по шайбе при выходе на лед. Произвольные упражнения на владение клюшкой и шайбой. 	5 мин.
Ловкость и устойчивость (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стартуя от борта, ребята пересекают площадку, передвигаясь на носках, на пятках и бегом. 2. Выстроившись лицом к тренеру, игроки следят за движениями его клюшки. Движения в стороны, влево, вправо, лицом вперед, спиной вперед, падение на колени и вставание. 3. Положите две клюшки на лед, в метре одна от другой. Игроки проезжают между ними на одном коньке, несколько раз чередуя коньки: на левом, затем – на правом и т.д.. 4. Стартуя от борта, пересекают лед, проталкивая шайбу руками. 5. Стоя лицом к борту, кладут на него руки и, отталкиваясь от него – бег на месте. Длительность 15-20, 3–4 повторения. 	15 мин.
Ведение (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В парах. Глядя друг на друга, стоя на расстоянии 2 м (у каждого по шайбе) – ведение на месте. 2. Расходятся на 10 метров. Х1 движется с шайбой огибая Х2 и возвращается в исходное положение. Х2 повторяет маневр, огибая Х1, и едет в исходное. 3. Игроки стартуют от борта с шайбами. Шайба проталкивается вперед (1 метр) левым коньком, затем - свободной рукой (2 метра) затем ведение на остальном отрезке. Повторить начиная с правого конька. 	10 мин.
Передача и прием лицевой плоскостью крюка (ввести)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показать ключевые элементы. 2. Поставить игроков в стойку для ведения, но без шайб. Отработка техники по фазам — Отведение-подтягивание- перенос веса, фаза выпуска. 3. Поставить игроков в 5 метрах от борта. Дать каждому по шайбе – передачи в борт. Следить, чтобы в фазе выпуска крюк находился как можно ближе ко льду. 4. Повторить и показать технику приема шайбы лицевой стороной крюка. 5. Работа в парах – расстояние 5-6 метров. Отработка передачи-приема. 	15 мин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-12

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры (повторить)	1. Разбросанные мячи (Ур. А-3).	5 мин. 
Игры (повторить)	1. Мини матч (поперек).	10 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

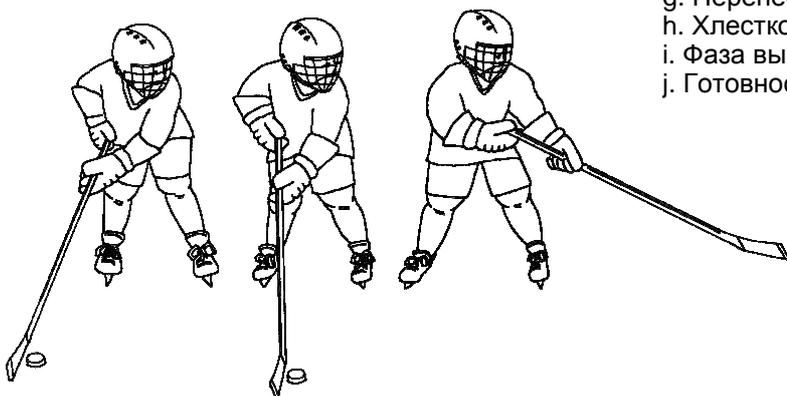
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: упражнения на развитие ловкости и устойчивости.
2. Повторить: передачи и прием лицевой стороной.
3. Повторить: владение клюшкой и шайбой
4. Ввести: передача тыльной стороной крюка
5. Ввести: прием тыльной стороной.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

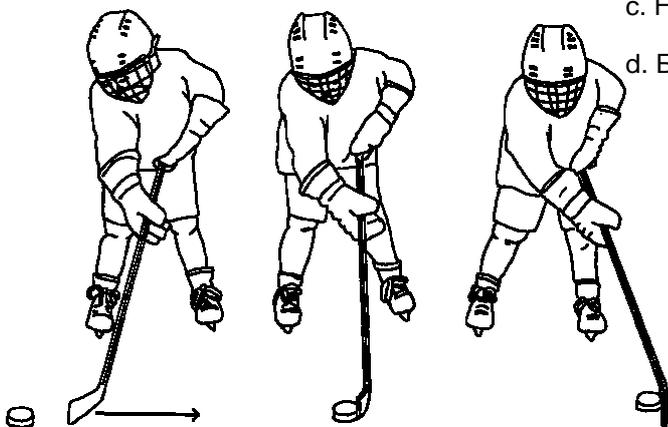
1. Пас «метелкой» тыльной стороной крюка (с небросковой руки – «лопатка»)

- a. Руки достаточно далеко от туловища
- b. Шайба заводится за плоскость тела
- c. Вес тела переносится на заднюю ногу
- d. Голова поднята, глаза – на цель - контакт с адресатом.
- e. Накрыть шайбу крюком
- f. Заметающее движение клюшкой поперек тела для придания шайбе скольжения
- g. Перенести вес на переднюю ногу
- h. Хлесткое и вращательное движение кистей.
- i. Фаза выпуска – как можно ближе ко льду
- j. Готовность к приему.



2. Прием тыльной стороной

- a. Голова поднята - следим за шайбой – визуальный контакт с пасующим
- b. Клюшка – на льду в направлении шайбы.
- c. Наклонить крюк, расслабить кисти для амортизации удара приходящей шайбы
- d. Быть готовым к ответному пасу



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Пилоны
2. Бруски
3. Облегченные шайбы
4. Теннисные мячи
5. Переносные бортики



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-13

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать каждому по шайбе при выходе на лед. Самостоятельно: ведение на месте, зигзагом, одной рукой и т.д. open ice carry. 2. Салки с шайбами «Замри!» (Ур. А-3). 	10 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки стартуют от борта, делая 3-4 шага для разгона, после чего: <ol style="list-style-type: none"> a. Свободным прокатом на левом коньке b. Свободным прокатом на правом коньке c. Раскачиванием с внутреннего ребра на внешнее левым коньком. d. То же, но правым коньком. 2. Бруски и пилоны – по указанному маршруту. (Ур. А-4, Станция 1) 	10 мин.
Передача-прием (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать 2. В парах, 5 метров. <ol style="list-style-type: none"> a. Отработка движений без шайб b. С шайбами 	10 мин.
Игры (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета: X1 ведет шайбу и отдает ее X2, затем X2 ведет шайбу, огибая стойки, отдает X3, и т.д. 	10 мин.
Передача-прием тыльной стороной крюка (ввести)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать. 2. Та же процедура, что и на Ур. А-12 при введении передачи и приема лицевой плоскостью. 	15 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-13



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры (повторить)	1. Мини-матч — поперек площадки	5 минут 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



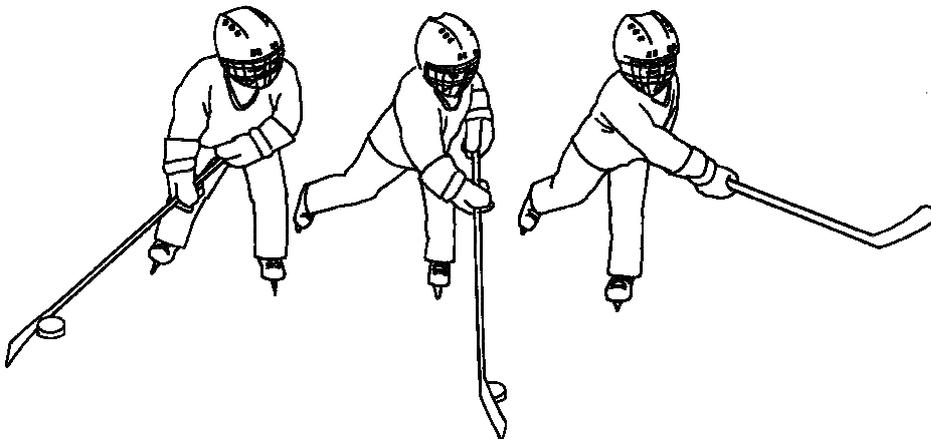
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: устойчивость, ловкость.
2. Повторить: владение клюшкой и шайбой.
3. Повторить: передача и прием и бросковой и небросковой рукой.
4. Ввести: передвижение на коньках с шайбой.
5. Ввести: бросок метелкой.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Передвижение на коньках с шайбой
 - a. Вспомнить ключевые элементы ведения одной рукой (Ур. А-9)
 - b. Вспомнить ключевые элементы передачи лицевой плоскостью крюка (бросковой рукой, - Ур. А-12 и небросковой - Ур.А-13.

2. Кистевой бросок («метелкой») лицевой плоскостью крюка



- a. Хват идентичен тому, что применяется при передаче.
- b. Шайба заводится за фронтальную плоскость тела
- c. Контакт шайбы с плоскостью крюка.
- d. Вес - на задней ноге.
- e. В процессе сметающего движения крюка, посылающего шайбу вперед, вес тела переносится на переднюю ногу
- f. Хлесткое вращательное движение кистей рук в заключительной фазе. Верхняя рука производит плавное, тянущее движение, нижняя – толчковое
- g. Фаза вылета шайбы – крюк идет как можно ниже для броска низом и как можно выше для броска верхом

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Теннисные мячи
3. Мячи для бенди
4. Пластырь маскировочный
5. Переносные бортики

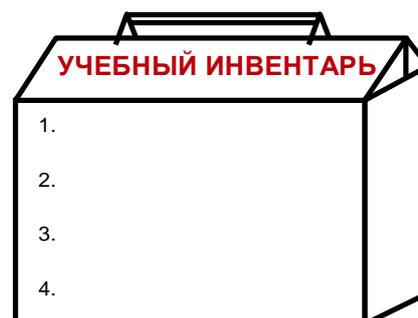
ПЛАН-КОНСПЕКТ А-14



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

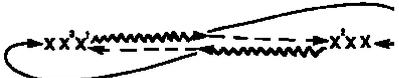
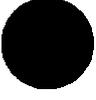
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка	1. При выходе на лед ребята разбирают шайбы теннисные мячи, оранжевые мячи. Произвольное разминочное катание (одна минута). По свистку меняются объектом ведения.	5 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить)	1. На месте: а. Падение на колени – вставание в основную стойку. б. Живот — колени — стойка. с. Спина — Живот — колени — стойка. 2. В движении (поперек площадки) а. Коснуться левым коленом льда, затем - правым. б. Падение на оба колена - встать. с. Падение на колени – поворот на 180 гр. –встать – откат спиной вперед. д. Рыбкой - на живот - встать. 3. Откат спиной вперед поперек – торможение – обратно лицом вперед - торможение. 4. Боковые движения.	15 мин.
Передача – прием лицевой и тыльной плоскостью крюка (повторить)	1. Повторить и показать. 2. В парах, расстояние 5 м, - ответные передачи. 3. Лицевой и тыльной плоскостью крюка.	7 мин.
Катание и передачи (повторить)	1. Старт – от борта. Игрок ведет шайбу и делает передачу в точку на борту. Примените скотч (изоленту) для обозначения точки. 2. Повторить ведение одной рукой.	7 мин.
Бросок метелкой лицевой плоскостью крюка (ввести)	1. Повторить и показать. 2. Игроки выстраиваются в 3-4 метрах от борта. а. Повторение всех движений для броска - без шайбы или мяча. б. Добавить теннисный мяч.	12 мин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-14

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Передача в движении (повторить) 	1. Челночное построение. Х1 ведет в центр, отдает Х2. Х2 Ведет в центр – отдает Х3.	5 мин. 
Игры (повторить)	1. Светофор (Красный — Зеленый). См.Ур. -2. Пусть поведут теннисный мяч	9 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

УРОК А-15



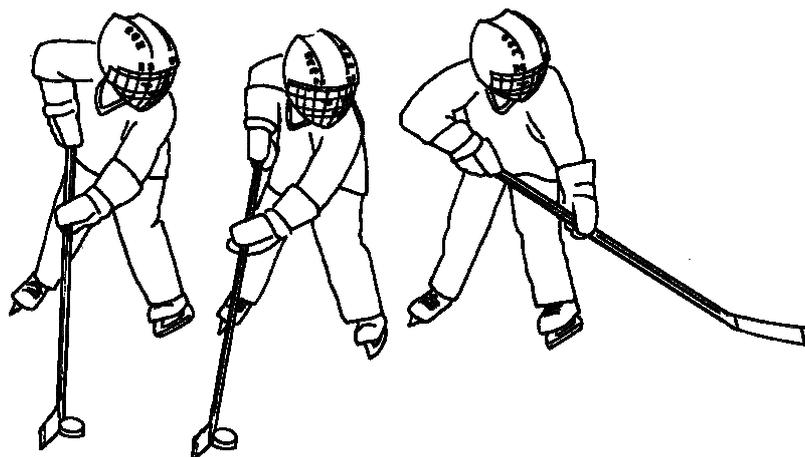
: Бросок метелкой лицевой стороной

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: владение клюшкой и шайбой
2. Повторить: передачи и прием лицевой и тыльной стороной крюка.
3. Повторить: Бросок метелкой лицевой стороной
4. Ввести: Бросок метелкой тыльной стороной
5. Ввести: Броски в движении - в борт

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Кистевой бросок (метелкой) - тыльной стороной крюка



- a. Хват идентичен тому, что и для передачи.
- b. Заведение шайбы назад, за плоскость тела.
- c. Вес тела переносится на заднюю ногу.
- d. В фазе заметающего движения для выпуска шайбы вес тела переносится на переднюю ногу.
- e. Голова – прямо, ищем адресата передачи.
- f. Хлесткое вращающее движение запястий. Рывковое движение верхней руки и плавное - нижней.
- g. После вылета шайбы клюшка следует за ней и близко ко льду.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Пилоны
3. Стулья
4. Брусok 40 см by 3 см
5. Краска (спрей)
6. Переносные бортики



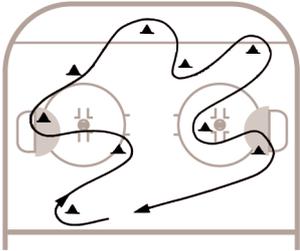
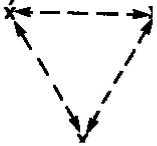
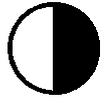
ПЛАН-КОНСПЕКТ А-15

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

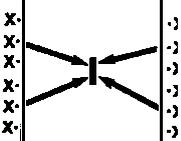
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
	<p>РАЗМИНКА</p> <p>1. В движении по часовой стрелке разминочные упражнения:</p> <p>a. Наклоны с касанием носков</p> <p>b. Глубокий присед.</p> <p>c. Колени тянем к груди</p> <p>d. Касание льда коленом</p> <p>e. Коньки не отрывая ото льда, развал-схождение.</p> <p>f. Бег на коньках.</p>	<p>5 мин.</p> 
<p>Устойчивость и ловкость (повторить)</p> 	<p>1. Игроки выстраиваются вдоль бортов. Тренер устанавливает «полосу препятствий», используя пилы, стулья, клюшки, перчатки и показывает маршрут ее преодоления. Игроки движутся гуськом (в колонну по одному). Предусмотрите серию зигзагообразных поворотов и клюшки, разложенные на льду для перешагивания.</p>	<p>5 мин.</p> 
<p>Владение клюшкой и шайбой (повторить)</p>	<p>1. Игроки выстраиваются вдоль борта, у каждого – по шайбе</p> <p>В движении поперек площадки ребята должны:</p> <p>a. Не отпускать шайбу с крюка.</p> <p>b. Применять ведение одной рукой.</p> <p>c. Шайба – в 3-4 см от борта. Игрок катит к шайбе ведет ее поперек площадки.</p> <p>d. Шайба – в 3-4 см от борта. Старт с коленей, вставание, едет к шайбе и ведет ее поперек льда. Повторения: старт лежа на животе, на спине.</p>	<p>10 мин.</p> 
<p>Передачи – прием лицевой и тыльной плоскостью крюка (повторить)</p> 	<p>1. Разделить на группы по три. Из них сформировать треугольники со сторонами 4 метра. Передачи обеими плоскостями крюка на месте</p> <p>2. Игроки движутся вдоль борта, метра в двух, и делают передачу в борт «себе на ход» (прием), - Продолжают движение. То же в обратном направлении.</p>	<p>10 минут</p> 

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-15



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Бросок метелкой лицевой плоскостью крюка (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте ключевые моменты и покажите. 2. Игроки стоят в 3-4 метрах от борта. Броски с Места в точку 	7 мин. 
Бросок тыльной стороной («лопатка») (ввести)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте ключевые моменты и покажите 2. Отработайте движения без шайбы. 3. Добавьте шайбы. 	8 мин. 
Броски в движении (ввести)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки с шайбами выстраиваются вдоль борта. 2. Ведение поперек льда – бросок в противоположный борт opposite. 	2 мин. 
Игра (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разделить игроков на две группы, которые затем образуют две шеренги, на расстоянии 20 метров друг от друга. (Разметьте краской) Деревянный брусok 40 см в длину и 3 см толщиной кладется посередине между двумя группами. У каждого игрока по шайбе. По сигналу идут броски в брусok. Команда, загнавшая брусok первой на половину соперника, объявляется победителем. 2. Все игроки остаются строго за линией. 3. Тренер «патрулирует» середину, чтобы возвращать шайбы игрокам. 	8 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



УРОКИ А-16 по А-20

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Эти уроки тренеры клуба готовят самостоятельно
2. В них следует включить материал, представленный в уроках А-1 по А-15.
3. Время, отведенное на эти уроки можно использовать для:
 - a. Тестирования
 - b. Хоккейных слетов, фестивалей
 - c. Участия родителей

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Важнейший элемент состоит в основательной подготовке плана каждого урока
2. Упражнения должны соотноситься с навыком, подлежащим освоению
3. Можно включать упражнения, являющиеся повторением описанных в уроках с А-1 по А-15, или новых, хорошо знакомых тренеру и проверенных им
4. Приведем краткий контурный обзор (как рекомендацию) для уроков А-16 по А-20.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. По усмотрению тренера
 2. Переносные бортики
-

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-16



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка		
Основная стойка, Падение, вставание (повторить)	1. См. А-1.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-16

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
П-3 и «самокат»	1. См. А-2 и А-3.	
Кистевой бросок метелкой с бросковой руки (повторить)	1. См. А-14.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-17



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка		
Свободный прокат на одном и двух коньках, повороты прокатом (повторить)	1. См. А-1 и А-3.	
Стартовый шаг лицом вперед (повторить)	1. См. А-4.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-17

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Торможение плугом (повторить)	1. См. А-3.	
Ведение одной рукой (повторить)	1. См. А-9.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



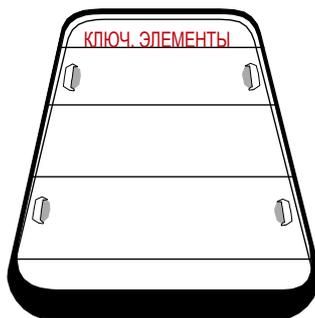
ПЛАН-КОНСПЕКТ А-18



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка		
Передвижение спиной вперед, «скобка» (фонарик) Стартовый шаг, торможение (повторить)	1. См. А-5, А-6 и А-7.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-18

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Кистевой бросок метелкой лицевой плоскостью крюка - прием (повторить)	1. См. Ур А-12.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-19



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка		
Боковые передвижения (повторить)	1. См. А-4.	
Ведение на месте (повторить)	1. См. А-8.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-19

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Ведение в движении (повторить)	1. См. А-9 and А-15.	
Бросок тыльной стороной крюка (небросковой рукой) (повторить)	1. См. А-15.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ПЛАН-КОНСПЕКТ А-20



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка		
Движение зигзагом с ведением (повторить)	1. См. А-10.	
Пас и прием метелкой тыльной стороной крюка (небросковой рукой) (повторить)	1. См. А-13.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ А-20

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Конькобежная подготовка и передачи (повторить)	1. См. А-14.	
Конькобежная подготовка и броски (повторить)	1. См. А-15.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

Чтобы определить, готовы ли ваши подопечные переходить к следующему этапу подготовки, степень освоения ими навыков подлежит проверке и оценке. Для достижения этой цели, тренеры должны разработать комплекс контрольных упражнений.

Ниже приводятся ключевые навыки, которые должны быть освоены на данном этапе начальной подготовки (Ступень А Практического Руководства ИИХФ «Учимся играть в хоккей»).

Если игрок способен успешно выполнить эти нормативы, значит он готов к переходу в «следующий класс» – Ступень В.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ТЕСТОВ. СТУПЕНЬ «А»:			
(1) Стойка: — коньки параллельно, на ширине плеч — носки – прямо вперед, колени согнуты — голова поднята, корпус чуть подан вперед — Ключка близко ко льду, хват - двумя руками		(7) Ведение шайбы на месте: — вращение кистей для укрывания шайбы при перекладывании ее из стороны в сторону? — работает ли серединой крюка? — старается ли держать голову прямо?	
(2) 3-я позиция: — встать в позицию для старта — делает ли энергичный толчок до полного выпрямления ноги, переносит ли вес на скользящую ногу? — Одинаково ли умеет это обеими ногами?		(8) Ведение шайбы одной рукой: — поворот крюка для поочередного проталкивания шайбы нижней кромкой, направляемой влево, затем - вправо? — соблюдается ли расстояние, достаточное для надежного контроля шайбы?	
(3) Повороты прокатом: — поворот инициирован плечами и головой — как он действует внутренним коньком, чуть перенося вес на пятку? — умеет ли делать поворот в обе стороны?		(9) Пас «метелкой» с удобной стороны: — в стойке для ведения, умеет ли он достаточно точно посылать шайбу в цель? — держит ли голову прямо, глядя на цель? — переносится ли вес с задней ноги на переднюю в фазе выпуска шайбы?	
(4) Торможение (плуг): — сохраняет ли основную стойку в движении? — вывернута ли пятка, перенесен ли вес на подушечку стопы? — колени согнуты, спина прямая — умеет ли делать оба торможения?		(10) Остановка шайбы крюком (на месте): — опускает ли клюшку в направлении идущей к нему шайбы? — находится ли крюк под углом 90 градусов к линии идущей к нему шайбы? — умеет ли амортизировать пришедшую шайбу?	
(5) Стойка для движения спиной вперед: — Голова поднята, грудь развернута, плечи отведены назад, колени согнуты, спина прямая, ноги на ширине плеч? — равномерно ли распределен вес относительно лезвий коньков?		(11) Передача шайбы с неудобной стороны (на месте): — правильно ли начинает подготовительную фазу, укрывая шайбу крюком? — смотрит ли на цель передачи? — достаточно ли отведены руки от туловища? — переносится ли вес с задней ноги на переднюю в момент выполнения? — с достаточной ли точностью умеет направлять шайбу в область цели?	
(6) Стойка для ведения: — Правильно ли выбрана клюшка и угол? — соблюдена ли основная стойка, крюк на льду, периферийным зрением старается смотреть на шайбу? — правилен ли его хват?			