



**Практическое руководство для
тренеров
Ступень С**



Построение Руководства

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

Таковыми компонентами являются:

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

План-конспекты представляют собой рабочие листы с комплексами упражнений. На этих листах тренер может делать свои пометки при подготовке к занятию. Сделав их, 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 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 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. Другими словами, это означает, что рекомендуемый к повторению навык и упражнения для его освоения легко найти и вспомнить с помощью такого листа.



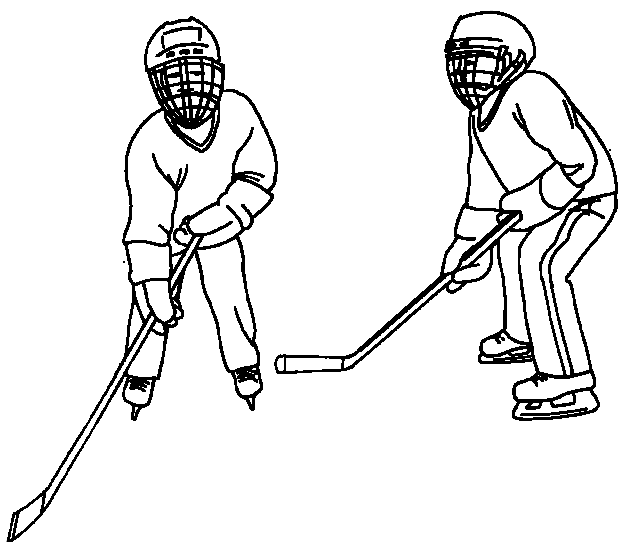
На последней странице «Руководства С» дается «Контрольный список» навыков и приемов, который поможет тренеру оценить степень усвоения, и соответственно, определить, готовы ли ребята (и вы) переходить к «Ступени D» данного Руководства.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Стойка - совершенствование (А-1; В-1).
2. Прокат на двух - совершенствование (А-2; В-1).
3. Прокат на одном - совершенствование (А-2; В-1).
4. Отталкивание – 3 позиция (А-2; В-1).
5. Повторение - ребра, (В-3).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Правильная стойка:



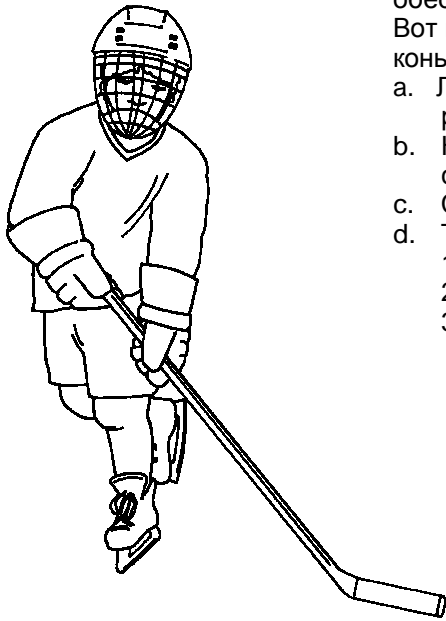
- а. Коньки параллельно, ноги на ширине плеч.
- б. Носки смотрят прямо вперед.
- в. Колени сгибаются, приходя на одну линию с носками коньков
- г. Корпус слегка подан вперед.
- д. Голова - прямо.
- е. Обе руки - на клюшке; крюк – близко ко льду.

2. Прокат на двух коньках:



- а. Делаем несколько стартовых шагов - разгон.
- б. Принимаем стойку – свободный прокат на 2 коньках.
- в. Типичные ошибки:
 1. Лодыжки искривляются внутрь или наружу.
 2. Сводят колени.
 3. Ноги прямые.
 4. Туловище неестественно согнуто.
 5. Корпус слишком наклонен вперед.
 6. Голова опущена.
 7. Клюшку держат одной рукой.
 8. Клюшка недостаточно близко ко льду.

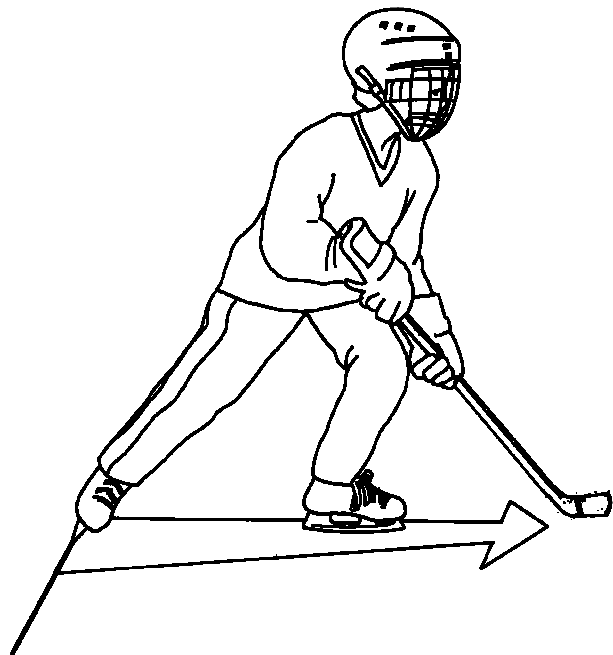
3. Прокат на одном коньке:



Базисный принцип передвижения на коньках состоит в том, что одна нога всегда находится под центром тяжести тела. Скольжение обеспечивается непрерывной сменой ног – то одна, то - другая. Вот поэтому-то так важно научить ребят балансировать на одном коньке в движении.

- a. Лезвие опорного конька полностью на льду, а не на одном из ребер.
- b. Находясь на опорной ноге, поддерживать основную стойку.
- c. Скольжение – по прямой.
- d. Типичные ошибки:
 1. Не соблюдается основная стойка.
 2. Вес не переносится на опорную ногу.
 3. Скользят на внешнем или внутреннем ребре.

4. Старт из 3 позиции (ПЗ):

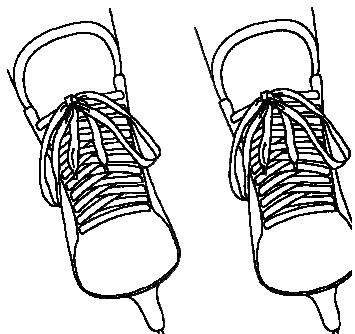


- a. Передний конек – в направлении движения.
- b. Задний – чуть позади переднего, чем и достигается позиция 3". Лезвие – полностью на льду. Вес – на заднем коньке.
- c. Колено согнуто над коньком.
- d. Энергично оттолкнуться задним коньком; для этого нужно выпрямить заднюю ногу, врезая конек в лед.
- e. Подчеркивайте необходимость полного выпрямления отталкивающей ноги, сгиба в коленном суставе, прямого положения головы и возврата конька как можно ближе ко льду.

УРОК С-1

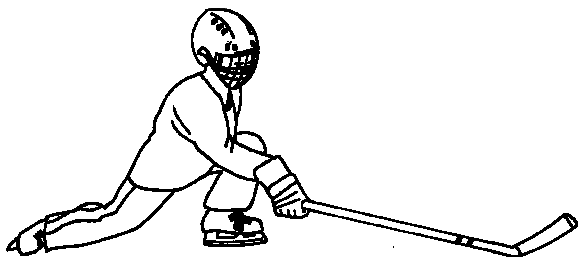


5. Ребра:



а. Игроки должны научиться использовать оба ребра обоих коньков. На рисунке показано скольжение на правом наружном ребре левом внутреннем.

6. Растяжка мышц паха:



- Правая нога вытягивается назад («волокуша») по мере сгибания левой ноги под углом 90° .
- Носок заднего («волочащегося») конька смотрит наружу, а боковая плоскость его касается льда.
- Плечи развернуты, голова держится прямо, таз опущен.
- Не допускать подпрыгивания вверх-вниз.
- Удерживать позицию 5-6 секунд.
- Повторить левой ногой.

7. Касание носков:



- Руки и клюшка подняты прямо над головой
- Согнулись в поясе, медленным движением стремимся коснуться носков, удерживая ноги как можно прямее (не сгибать в коленях).
- Удерживаем позицию 5-6 секунд.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Бруски
- Пилоны
- Краска (спрей)
- Длинные борта

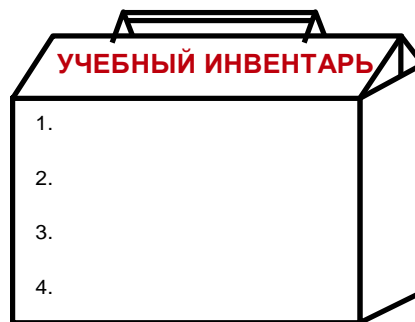



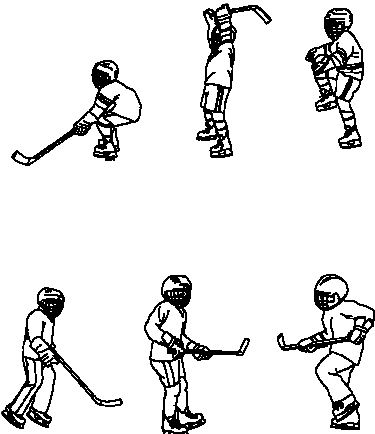


ПЛАН-КОНСПЕКТ С-1

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

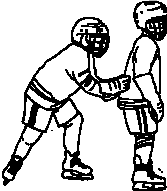





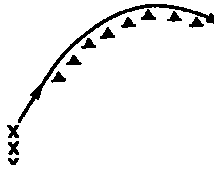

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Против часовой стрелки.	4 мин. 
Устойчивость и ловкость (повторение) 	1. Игроки едут по внешнему периметру ледовой площадки. 2. В движении выполняют: а. Низкий присед б. Выпрямиться полностью. с. Подтягиваем колени к груди. д. Прыжок. е. Поворот на 360°. ф. Растяжка паха. г. Коснуться носков ног. 3. Выстраиваемся вдоль борта, пересекаем лед путем: а. Ходьбы на носках. б. Ходьбы на пятках. с. Бега поперек льда. д. Делаем несколько стартовых шагов (разгон), падение на колени - встаем, едем к противоположному борту. 4. Ставим бруски на «попа», прибл. через 1 метр. Перешагивание через бруски (по одному) Перешагивание выполнять попеременно обеими ногами 5. Как в п.4., но - в движении (бег). 6. Повторить несколько раз.	15 мин. 
Стойка (доводка)	1. Повторить КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ и показать. 2. Игроки поднимают клюшки в положение стрелковой изготовки. Ложатся на живот, локти на льду, удерживая клюшки and holding the stick at eye level. Pull up to a kneeling position and then	4 мин. 

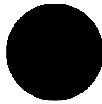
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-1



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Прокат на двух коньках (закрепить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ и показать. 2. Выстраиваемся вдоль борта. 3. Делаем несколько стартовых шагов –для разгона, дальше – свободным прокатом до противоположного борта. Прокат в основной стойке. Движение – строго по прямой. Повторить 3-4 раза 4. В парах. Один кладет руки на бедра другого сзади и толкает его, передвигаясь поперек льда. Передний движется свободным прокатом на двух в основной стойке. На обратном пути меняются позициями. Повторить 3-4 раза. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Прокат на двух коньках (закрепить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ и показать 2. Выстраиваемся вдоль борта. 3. Делаем несколько стартовых шагов для разгона, дальше – свободным прокатом на одном коньке до противоположного борта. 4. На обратном пути – другая нога. Повторить 2-3 раза на каждом коньке. 5. В парах. Один кладет руки на бедра другого сзади и толкает его, передвигаясь поперек льда. Передний движется на одном коньке, поддерживая равновесие. Другой конек - 10 см надо льдом. Повторить на другом коньке. 6. На обратном пути меняются позициями. Повторить 3-4 раза на каждой ноге. 	<p>8 мин.</p> 
<p>Игры. «Баба Яга» (повторение)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выстраиваемся вдоль лицевого борта. 2. Изо всех сил чешем до синей линии, садимся на клюшку как баба Яга на метлу, удерживая ее обеими руками. Дальше едем, прижимая пятку крюка ко льду. Повторить 2-3 раза. 3. Как в п. 2., но зигзагом, «руля» клюшкой Влево - вправо. Повторить. 	<p>6 мин.</p> 
<p>ЗП (закрепить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выстраиваемся вдоль борта. 2. Отводим правый конек к левому левый, образуя букву "Г". 3. Отталкивание – правым коньком, вниз и наружу. Задача: прокатить как можно дальше на левом коньке. 4. Возвращаемся на другом коньке. 5. Повторить 4-5 раз на каждом коньке. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Ребра (повторение)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расставить пилоны как на рисунке. или обозначить маршрут точками - краской. 2. Делаем 4-5 стартовых шагов для разгона, потом свободным прокатом на левом коньке (внутреннее ребро). Задача: проехать весь маршрут, не опуская правого конька. 3. Возвращаемся опять на левом коньке, но теперь – на внешнем ребре. 4. Повторить на правом коньке. 5. Повторить 4-5 раз на каждом коньке. 	<p>5 мин.</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-1

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Иры - Эстафета (повторение)	<ol style="list-style-type: none">1. Поделить ребят на группы.2. Старт - с двух колен. Встаем, едем поперек льда, выполняя свободный прокат вокруг пилонa, возвращаемся к своей команде. Условие: подъезжая к следующему, надо затормозить и коснуться партнера, прежде, чем тот может стартовать на следующий этап.3. Упражнение выполняется один раз скользящим поворотом влево и один раз - вправо.	8 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

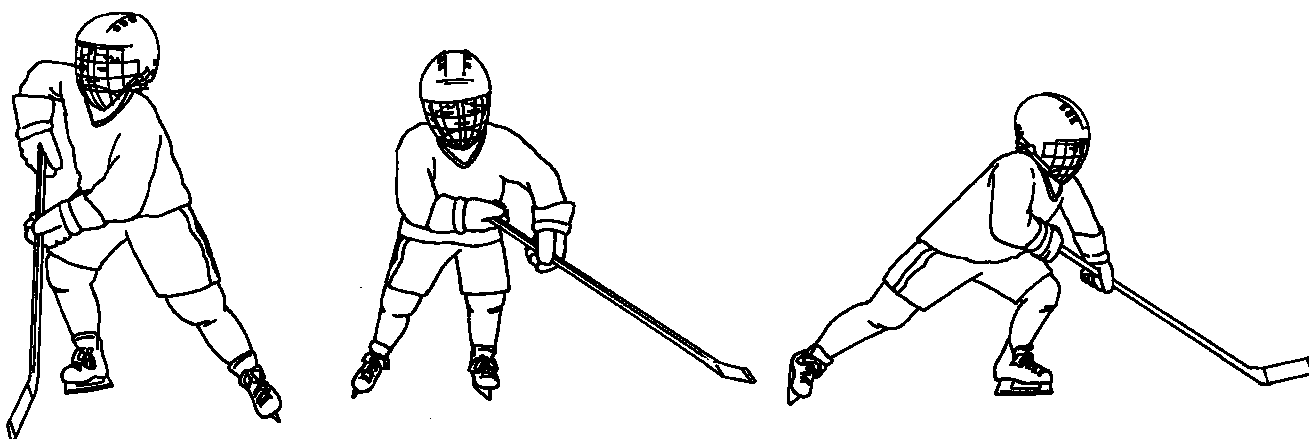
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Основная стойка - доводка (А-1, В-1; С-1).
2. 3-я позиция – доводка (А-2; В-1; С-1).
3. Повторение: ребра (В-3; С-1).
4. Свободный прокат на одном / двух коньках, (А-2; В-1; С-1).
5. Доводка: отталкивание–прокат (стартовые шаги) (А-4; В-2).
6. Повторение: торможение двумя (В-5).
7. Доводка: «самокат» (А-3; В-1).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

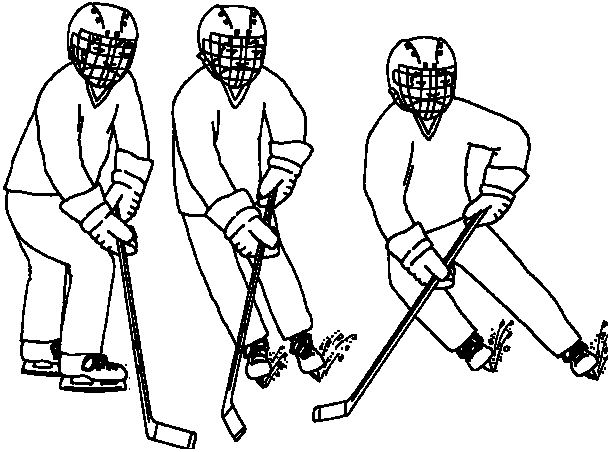
1. Отталкивание-прокат (стартовый разгонный шаг)



Как уже говорилось, передвижение на коньках представляет собой серии толчковых и скользящих движений, выполняемых попеременно двумя ногами. Скользя на одном коньке, игрок должен быть мысленно готов к молниеносному переходу на следующий шаг другой ногой. Энергия движения возникает за счет частых, быстрых и коротких шагов. По мере нарастания скорости, шаги становятся более длинными и менее частыми – для поддержания скорости движения.

- а. Для максимальной силы толчка следует включить всю отталкивающую ногу – от бедра до носка. Нога выпрямляется как можно дальше. Финальное толчковое усилие достигается за счет носка конька.
- б. В завершающей фазе стартового шага вес переносится на переднюю ногу, а толчковая нога слегка приподнимается над льдом.
- с. Ведущая нога, после полного выпрямления, выносится вперед и ставится близко к скользящей ноге - для совершения наиболее рационального повторного движения.
- д. Теперь вы готовы сделать следующий стартовый шаг с другой ноги.

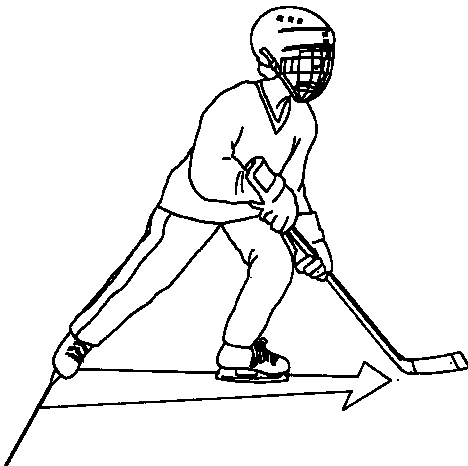
2. Торможение двумя ногами:



Дает более быструю остановку по сравнению с торможением плугом или полу - плугом («1 час -11 часов»), так как оба конька врезаются в лед одновременно.

- Основная стойка – голова поднята, колени согнуты, спина прямая, ноги – на ширине плеч.
- Скольжение на обоих коньках при сближении с пунктом торможения.
- Торможение начинается поворотом плеч, за ними следуют бедра и ноги.
- Поворот бедер «выбрасывает» внешнюю ногу в тормозящее положение. Внутренняя же нога служит при этом осью. Коньки – на ширине плеч, причем внутренний конек чуть впереди внешнего. Вес распределяется равномерно на оба конька.
- Поворот делается в сторону по отношению к направлению движения, за счет разворота туловища под прямым углом к направлению движения. Первоначально поворот делается в более сильную (удобную) сторону.
- Ноги энергично и резко выпрямляются, одновременно оказывая мощное давление на переднюю часть коньков. При этом мы используем внутреннее ребро внешнего конька и внешнее ребро внутреннего конька. И в первую очередь – внутреннее ребро ведущего конька.
- Голова поднята, плечи развернуты.

3. «Самокат»:



Здесь применяется старт из 3-й позиции (ЗП).

- Левый конек ставится позади правого, образуя букву «Т» с левым коньком.
- Отталкивание производится левой ногой вниз и наружу, при полном выпрямлении левой ноги и скольжении на правом коньке.
- Для следующего отталкивания следует быстро перенести левый конек в ЗП рядом с правым.
- Отрабатывать с использованием обоих коньков.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Пилоны
- Краска
- Борта

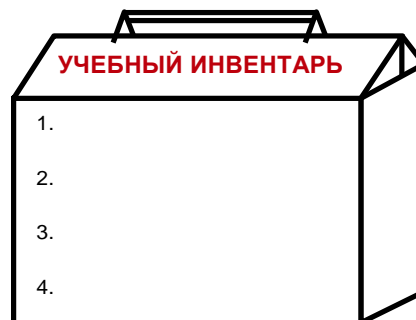
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-2




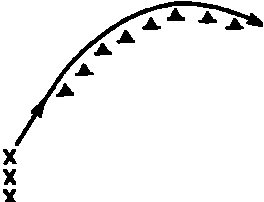



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Движение – по часовой стрелке по периметру площадки. Свободный прокат на левом коньке в одну сторону и на правом - в другую.	4 мин 
Устойчивость, ловкость (повторение) 	1. Выстраиваемся вдоль борта. Делаем 2-3 стартовых шага для разгона, затем едем поперек площадки: а. В положении приседа, повторяем 3-4 раза. б. Свободным прокатом поперек льда на одном коньке с выпрямлением другой ноги назад. Смена ног при возвращении. Повторить упражнение 3-4 раза каждой ногой. 2. Из 3-й позиции: отталкивание левой ногой, прокат вперед на правом коньке на счет до 4. На счет «4» выносим вперед левый конек, приводя его в 3-ю позицию и делаем следующий толчок. Продолжаем движение до другого борта. Возвращаемся, используя другую ногу. Упражнение повторить 3-4 раза каждой ногой. 3. Едем поперек площадки с касанием льда правым коленом в центре. При возвращении – левым. Повторить 3-4 раза каждым коленом. 4. Едем поперек площадки. Задача: по пути коснуться льда сперва правым, затем левым коленом. Повторить 3-4 раза. 5. Прыжки с места: а. По моей команде прыжок вверх, как можно выше, при приземлении принимаем основную стойку. б. Прыжок в длину как можно дальше.	18 мин 
Ребра (повторение) 	1. Расставьте пилоны как показано на рисунке или используйте краску для обозначения маршрута движения. 2. Делаем 3-4 стартовых шага для разгона, затем скользим свободным прокатом на левом коньке (внутреннее ребро). Двигаемся по всей дорожке, не опуская правого конька. 3. Возвращаемся на том же коньке, но на внешнем ребре. 4. Повторение – на правом коньке.	6 мин 

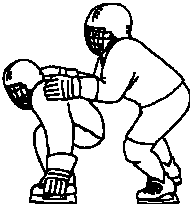



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-2

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Толчок - прокат (повторение)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ и показать 2. Стартуем от бортов, чередуем толчок правой и левой ногой, после толчка – прокат на 2 ногах.3. Считаем: толчок 2-3-4; толчок 2-3-4; толчок 2-3-4 и т.д.4. Повторить несколько раз.	5 мин
Торможение двумя ногами (повторение)	<ol style="list-style-type: none">1. Построение то же, что и выше для упражнения “Толчок - прокат”.2. По сигналу первый от каждой группы на скорости катит вперед и тормозит у пилона двумя ногами.3. По следующему сигналу стартует второй от каждой группы и тормозит у пилона двумя ногами. Игроки у первого пилона перемещаются ко второму пилону, делают торможение и т.д.4. Все игроки должны выполнить по три полных торможения.	7 мин
Самокат (закрепление)	<ol style="list-style-type: none">1. Расстановка как в предыдущих упражнениях.2. Старт с 3-й позиции.3. Игрок делает непрерывные отталкивания одной ногой, передвигаясь поперек льда. Тренер следит за тем, чтобы толчковая нога полностью выпрямлялась перед переходом к новому толчку4. Толчковая нога выносится вровень с задней частью скользящего конька до начала следующего толчка.5. Повтор “толчок – возврат” - как можно быстрее6. Возвращение – другой ногой.	4 мин
«Самокат» Круги (доводка)	<ol style="list-style-type: none">1. Расставьте игроков по кругам вбрасывания.2. 3-5 в каждом круге.3. Старт с места, ноги вместе.4. Отталкивание внешней ногой в сторону и вниз, сгибание колена внутренней ноги.5. Жим вниз и в сторону внешним коньком.6. Внешний конек идет назад в исходное положение при выпрямлении ноги.7. Шаги 4-6 выполнять быстро.8. Длительность 30-40 секунд.9. Повторить в другом направлении.	6 мин

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-2



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p data-bbox="167 347 395 407">Игры. Эстафета (повторить)</p> 	<p data-bbox="643 347 943 376">А. Эстафета «паровозик»:</p> <ol data-bbox="691 380 1257 555" style="list-style-type: none">1. Первый игрок в паре держит игрока перед собой за талию.2. По сигналу все пары, двигаются к дальнему борту, и, достигнув его, возвращается назад. Все движутся лицом вперед.3. Условие: не отпускать партнера перед тобой. <p data-bbox="643 557 871 586">В. Эстафета «Сидя»:</p> <ol data-bbox="691 589 1225 846" style="list-style-type: none">1. Каждая команда делится на пары.2. Один принимает положение в приседе, толкающий – сзади держит его руками за плечи.3. По сигналу, «толкач» подталкивает сидящего передвигаясь к другому борту в таком положении.4. При возвращении меняются местами.5. Теперь стартует следующая пара.	<p data-bbox="1337 347 1428 376">10 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

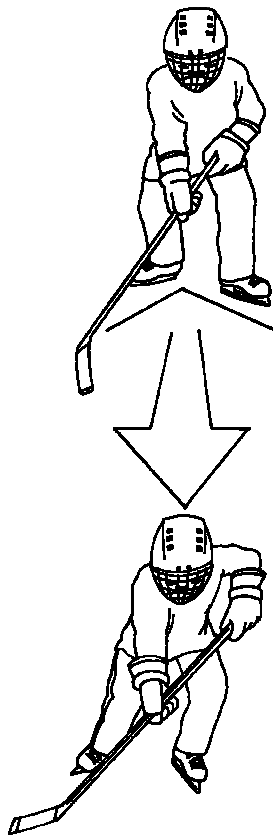
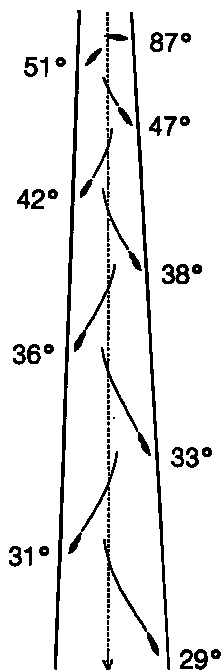
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Владение ребрами- повторить (В-3; С-1; С-2).
2. Толчок – прокат – повторить (А-4; В-2; С-2).
3. Торможение двумя ногами, повторить (В-5; С-2).
4. «Самокат» - закрепить (А-3; В-1; С-2).
5. Старт лицом вперед - повторить, (В-3).
6. Стойка для ведения - закрепить, (А-8; В-4).
7. Ведение на месте - закрепить (А-8; В-4).

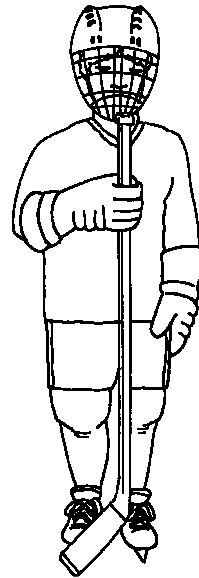
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Старт:

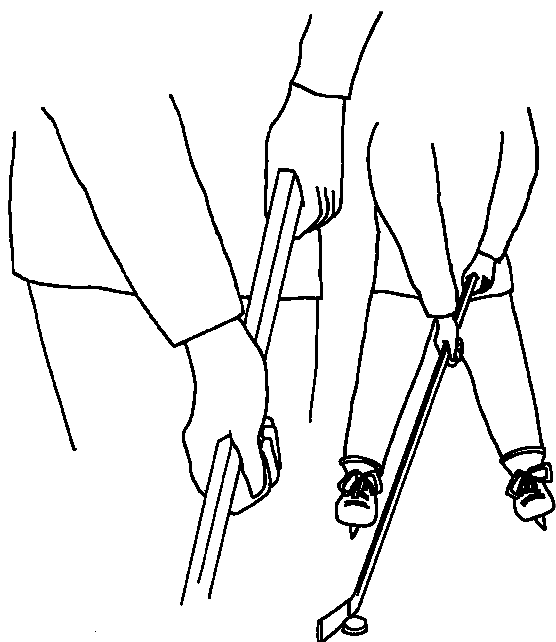


- a. Игроки в основной стойке – коньки на ширине плеч, колени согнуты, спина прямая.
- b. Разворот пяток – коньки образуют букву “V” с одновременным наклоном туловища чуть вперед, что переносит вес на переднюю часть коньков.
- c. Движение начинается с правой, либо с левой ноги при первом шаге, после чего ноги ритмично чередуются с каждым последующим шагом. Первый шаг каждой ногой - короткий больше напоминает старт бегуна.
- d. Следующие два длиннее – угол лезвий приближается к 35° – 40°.
- e. Коньки при отрыве д.б. близко ко льду – для быстрого возобновления движений.
- f. По мере нарастания скорости до максимальной туловище выпрямляется.
- g. Игрок должен набрать полную скорость после первых 6 шагов.

2. Стойка для ведения:



- a. Длина клюшки: В положении стоя на коньках, конец рукоятки клюшки доходить до подбородка, эта длина клюшки даст возможность свободно работать верхней рукой при ведении шайбы перед собой.
- b. Угол крюка: При принятии правильной основной стойки крюк должен всей нижней кромкой лежать на льду.
- c. Юные хоккеисты должны использовать юниорские размеры с более тонким черенком и более коротким крюком.



d. Хват:

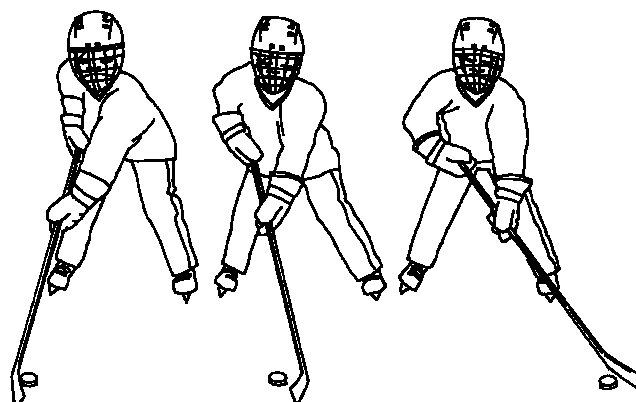
1. Верхняя рука на самом конце клюшки.
2. Нижняя – 20 – 30 см ниже.
3. Буква “V” (перевернутая), образуемая большим и указательным пальцами, направлена ровно по черенку.
4. Голова - прямо, периферийный взгляд – на шайбу. Младшим можно разрешать смотреть на шайбу, чтобы они могли лучше ее почувствовать.

4. Поднимание ног:



- a. Вытянули клюшку, держим ее прямо собой обеими руками.
- b. Ноги поднимаем попеременно, касаясь клюшки коленями. Ноги прямые.
- c. Упражнение выполняется в движении.
- d. 10 раз каждой ногой.

3. Ведение на месте:



- a. Принимаем стойку для ведения.
- b. Перемещаем шайбу из стороны в сторону за счет вращения запястий. Так мы надежнее укрываем шайбу, как с удобной, так и с неудобной стороны, что позволяет лучше контролировать ее.
- c. Для вращения запястий поворачиваем носок крюка внутрь, а пятку – наружу, потом меняем направление.
- d. Шайбу обрабатываем серединой крюка.
- e. Руки и корпус расслаблены.
- f. Шайба ходит плавно, ритмично и спокойно



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Пилоны
2. Облегченные шайбы
3. Боковые борта площадки

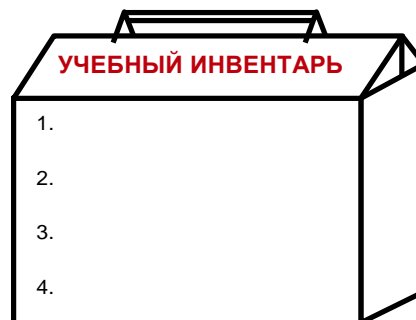




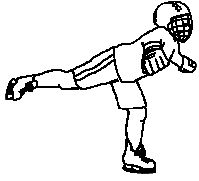


ПЛАН-КОНСПЕКТ С-3

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

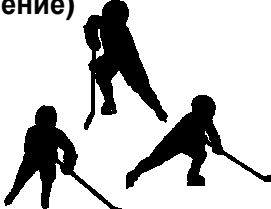

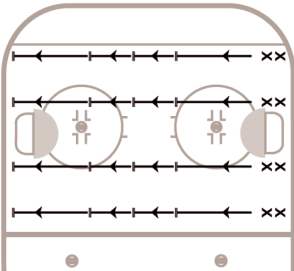




ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Свободное катание</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Едем против часовой стрелки. По ходу выполняем растяжку: <ol style="list-style-type: none"> мышц паха. наклон с касанием носков. поднять колени к груди Поднимание ног. После растяжки – самостопом по кругу. 	<p>5 мин</p> 
<p>Устойчивость, ловкость (повторение)</p> 	<p>Разбившись на группы, игроки располагаются вдоль борта. Все упражнения выполняются в движении поперек площадки. Передвижение - не отклоняясь от прямой линии.</p> <ol style="list-style-type: none"> Колено к груди: возврат – другое колено. Ласточка: макс. глубокий наклон вперед, руки вытянуты в стороны, голова приподнята. Нога оттянута назад и как можно выше, параллельно льду. Тоже выполнить другой ногой. Повторить дважды каждой ногой. Касания льда коленом: Левым – 3 раза, затем - правым 3 раза. Повторить дважды каждой ногой. То же, что и в п. 3., но со сменой колен. Коснуться льда дважды левым и дважды - правым коленом. Повторить 3 раза. 	<p>15 мин</p> 
<p>Ребра (повторение)</p>	<p>Построение – то же, что и в «Устойчивость, ловкость».</p> <ol style="list-style-type: none"> Установить 4 пилона в ряд в 5 метрах друг от друга. Доехав до первого пилона, начинаем прокат на левой ноге. Затем – слалом по всему маршруту – смена ребер. Возвращаясь, используем правую ногу. 	<p>8 мин</p> 


ПЛАН-КОНСПЕКТ С-3



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Толчок - прокат (закрепление)</p> 	<p>В парах (по возможности – одного роста).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лицом друг к другу. 2. «Толкач» кладет руки на бедра партнера. 3. Другой партнер, которого толкают назад, кладет руки на плечи «толкачу» и оказывает слабое сопротивление, ставя коньки птичкой (“V”). 4. При возвращении – меняются ролями. 5. Акцент – на максимальное выпрямление ноги. 	<p>5 мин</p> 
<p>Торможение двумя ногами (повторение)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. По сигналу первый в группе едет к первому пилону и выполняет торможение двумя ногами. Все должны тормозить лицом к левому борту. 2. По следующему сигналу второй игрок стартует и тормозит у первого пилона. Игроки у первого пилона едут ко второму пилону и тормозят и т.д. 3. Все игроки выполняют торможение полностью. 1) первый пилон, 2) второй пилон, 3) третий пилон, 4) борт. 4. При возвращении тормозят лицом в ту же сторону, что и в предыдущем. Так тренируется торможение в обе стороны. 	<p>5 мин</p> 
<p>Старт (повторение)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ и показать. 2. По сигналу первый игрок в каждой группе ставит коньки в стартовое положение (“V”) и делает 4-5 беговых шагов. Едет к первому пилону и тормозит. По следующему сигналу едет к третьему пилону и тормозит. По следующему сигналу едет к борту и тормозит. 3. Каждый раз игрок выполняет и старт, и торможение. 	<p>5 мин</p> 
<p>Стойка для ведения (закрепить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показать и акцентировать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ стойки. 2. Скомандуйте принять стойку и внесите коррективы. 3. Постройте игроков в стойке для ведения. Пусть вообразят, что шайба у них на крюке. Переводим «шайбу» из стороны в сторону перед собой. Когда воображаемая шайба переводится влево, массу тела переносим на левую ногу, а когда вправо – на правую. 	<p>3 мин</p> 
<p>Ведение на месте (закрепить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение на месте из стороны в сторону перед собой. Когда шайба переводится влево, массу тела переносим на левую ногу, а когда вправо – на правую. 2. Переводим клюшку на лицевую (удобную) сторону крюка и перемещаем шайбу спереди назад. 3. Переводим клюшку на тыльную (неудобную) сторону крюка и перемещаем шайбу спереди назад. 4. Используя только верхнюю руку и, вытянув клюшку вперед перед собой, водим шайбу из стороны в сторону. 5. Повторить п. 4 нижней рукой. 	<p>7 мин</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-3

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры (повторить)	1. Бульдожка: Игроки выстраиваются вдоль борта, один располагается в центре. По сигналу, они должны пересечь площадку. «Бульдог» в центре стремится осалить их. Осаленные остаются в центре и помогают отловить остальных. Последний осаленный объявляется победителем.	7 мин 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

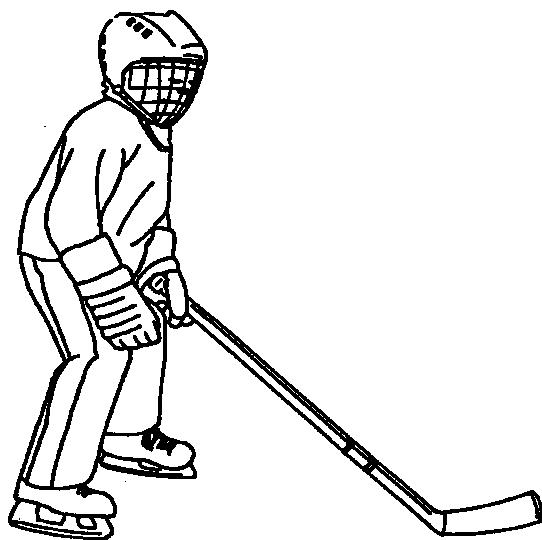
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: «Старт лицом вперед» (В-3; С-3).
2. Закрепить: «Стойка для ведения» (А-8; В-4; С-3).
3. Закрепить «Ведение на месте» (А-8, В-4; С-3).
4. Закрепить «стойка спиной вперед», (А-5; В-6).
5. Закрепить «свободный прокат спиной вперед» на двух коньках (А-5).
6. Повторить «свободный прокат спиной вперед» на одном коньке, (В-7).
7. Повторить: «Ведение коньками» (В-11).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Стойка для старта спиной вперед:



- a. Передвижение спиной вперед напоминает сидение на стуле.
- b. Ноги согнуты в коленях, спина прямая.
- c. Ступни и колени ног – на ширине плеч.
- d. Центр тяжести смещается вниз за счет опускания таза, бедер и сгиба ног в коленном суставе.
- e. Масса тела равномерно распределена на лезвия обоих коньков.

2. Свободный прокат – на двух коньках:

- a. Осуществляется в основной стойке.

3. Ведение коньками:



- a. Носок развернут так, чтобы можно было контролировать шайбу внутренней стороной лезвия конька.
- b. На шайбу смотреть можно, но только мельком. Старайтесь всегда держать голову прямо.
- c. Шайбу нельзя отпускать от коньков более чем на один метр.



УРОК С-4

4. Свободный прокат – на одном коньке:



- a. Игрок находится в движении назад
- b. Один конек поднят надо льдом.
- c. Опорная нога удерживается под центром тяжести туловища.
- d. Лезвие опорного конька – на льду всей кромкой, **но не на ребрах.**
- e. Соблюдать основную стойку, находясь только на одной опорной ноге (легкое сгибание).
- f. Прокат – строго по прямой.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- 1. Облегченные шайбы
 - 2. Скакалки
 - 3. Длинные борта площадки
-

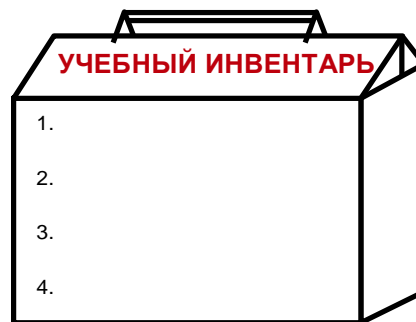
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-4



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____







ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Свободное катание с торможениями поворотом в правую и левую стороны.	2 мин.
Устойчивость, ловкость (повторение) 	Игроки, разбившись на группы, выстраиваются вдоль бокового борта. Все упражнения выполняются в движении поперек площадки. Едут к первому пилону и делают требуемое упражнение между первым и вторым пилонами. Затем едут к другому борту и остаются в шеренге (колонне). <ol style="list-style-type: none"> 1. Растяжка рук: Ключку держать широким хватом - продев назад, до нижней части шеи. Возврат в исходное положение - клюшка перед собой. Повторить по пути назад. 2. Вращение корпуса: Ключка на плечах широким хватом за спину. Степень поворота туловища - чтобы клюшка смотрела прямо в направлении движения игрока. Поворачиваем туловище на 180°, так, чтобы конец клюшки смотрел вперед. Безостановочное вращение туловища. Повторить на обратном пути. 3. Растяжка паха: Пересечь площадку дважды каждой ногой. 4. Касание носков ног - пересечь площадку дважды. 5. Бег по всей ширине площадки. Пробежать дважды. 6. Требовать максимальную скорость. Переход на свободный прокат на двух коньках – за 1.5 метра до первого пилона. У каждого пилона – подскоки с двух ног. Следить, чтобы и приземление делалось на две ноги. Повторить 4 раза. 7. То же, но с поворотом в воздухе на 180°. Повторить 3-4 раза. 	15 мин.
Старт, включая отталкивание-прокат и торможение двумя ногами 	Расстановка – та же: <ol style="list-style-type: none"> 1. По сигналу старт лицом вперед, едут к первому пилону, акцент на разгонные шаги. Торможение двумя ногами у первого пилона. Повторить от первого пилона до борта. 	8 мин.




ПЛАН-КОНСПЕКТ С-4

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Ведение на месте (закрепление)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ.2. У каждого – по шайбе; он должен найти свободное место, чтобы быть лицом к лидеру. По сигналу начинают ведение:<ol style="list-style-type: none">a. Из стороны в сторону перед собой.b. Удобной стороной спереди - к себеc. Неудобной стороной спереди к себе.3. Пусть поделают самостоятельно (2 минуты).4. Теперь – те же маневры, но выкрикивая цифры по количеству пальцев, показанных тренером.	8 мин. 
Игра (ввести)	<ol style="list-style-type: none">1. У каждого – по скакалке.2. Распределяются по свободным участкам площадки.3. По сигналу – прыжки с двух на две	4 мин. 
Стойка спиной вперед (повторение)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ. Чередование: стойка – выпрямиться . Повторить 2-3 раза.	2 мин. 
Прокат на двух коньках спиной вперед (закрепление)	<ol style="list-style-type: none">1. В парах.2. Подталкивание партнера назад, с двумя клюшками, крюки вниз.3. Подталкиваемый партнера – в стойке, едет на двух коньках.4. На обратном пути меняются ролями.	5 мин. 
Прокат на одном коньке спиной вперед (повторение)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ.2. Построение то же, что и в предыдущем упражнении.3. Подталкиваемый – в стойке, едет на одном коньке. Обрато тот же едет на другом коньке. Меняются ролями.	7 мин. 
Ведение коньками (повторение)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ.2. Построение - как в упр. на ловкость и устойчивость.<ol style="list-style-type: none">a. Пересекаем площадку с ведением шайбы коньками 2 повторения.b. Шайбу проталкиваем вперед (на 1 метр) Ведем попеременно обоими коньками. Повторить 3-4 раза.c. Вести коньками - только до середины, дальше, до борта – клюшкой.	6 мин. 

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-4



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры «красный свет-зеленый свет» (повторение)	<ol style="list-style-type: none">1. Игра идет поперек и в разных участках площадки..2. Игрок или тренер играют роль гаишника, располагаясь на одной стороне площадки.3. Игроки стартуют на другой стороне. У каждого – по шайбе.4. Пойманные на красный возвращаются в исходную позицию.5. Первый пересекший объявляется победителем.6. Пересекать лед ведением коньками.	3 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

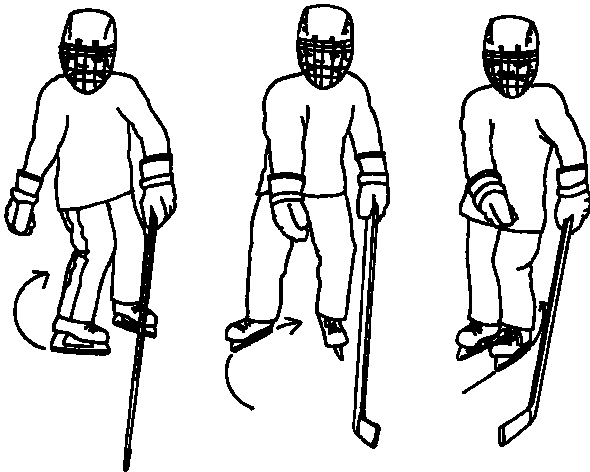
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Закрепить: прокат спиной вперед на двух коньках (А-5; С-4).
2. Повторить: прокат спиной вперед на одном коньке (В-7; С-4).
3. Повторить: ведение коньками (В-11; С-4).
4. Закрепить: «фонарик» (скобка) спиной вперед (А-6; В-6).
5. Закрепить: торможение спиной вперед «V-stop» (А-6; В-6).
6. Повторить: поворот прокатом (В-2).
7. Повторить: вираж переступанием (В-5).

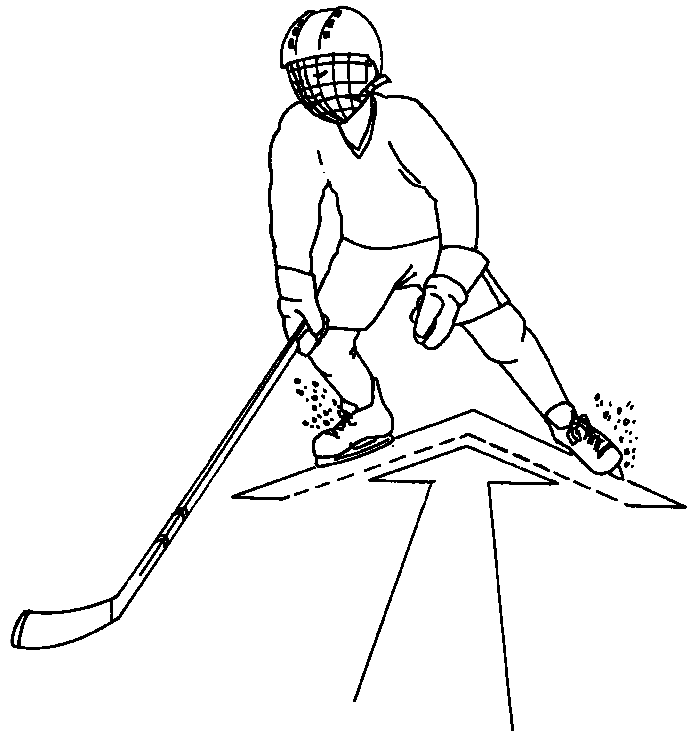
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Задняя скобка:



- a. Старт из основной стойки.
- b. Разворот пятки правого конька (ведущая нога) наружу до максимума; поворот ноги в тазобедренном суставе - внутрь.
- c. Из положения согнув ноги в коленях и с упором на подушечку стопы, нога выпрямляется, и, за счет энергичного отталкивания, лезвие конька описывает на льду полукруг. Вес переносится на ведущую ногу.
- d. Финальное усилие идет от носка конька за счет сгибания стопы в голеностопном суставе.
- e. Правый конек возвращается в исходное положение и ставится рядом с левым.
- f. Левая нога (опорная) должна оставаться прямо под туловищем.
- g. Работают обе ноги поочередно.

2. Торможение спиной вперед («V-stop»)



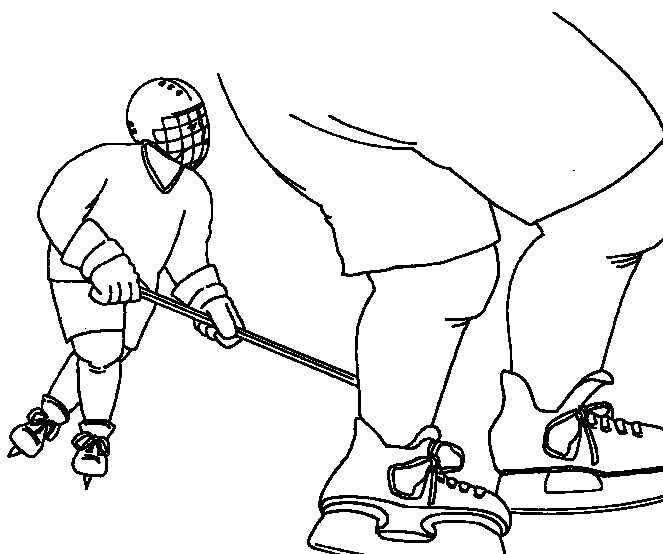
- a. Ноги – на ширине плеч.
- b. Носки обоих коньков развернуты наружу, а пятки сведены.
- c. Туловище наклонено вперед – за счет такого положения обеспечивается врезание внутренних ребер коньков в лед.
- d. Незначительный сгиб в коленях в первой фазе торможения.
- e. Ноги выпрямляются в финальной фазе торможения.
- f. По завершении торможения игрок принимает основную стойку, готовый к движению в любом направлении.

3. Поворот прокатом:



- a. Коньки на ширине плеч.
- b. Внутренний конек – ведущий.
- c. Поворот инициируется головой и плечами
- d. Колени согнуты и поданы внутрь.
- e. Rock Незначительное перекачивание стопы назад, на пятки.
- f. Следовать за клюшкой.
- g. Упражнение выполнять в обоих направлениях.

4. Вираж переступанием:



Применяется для поддержания скорости или наращивание ее при движении по дуге.

- a. Движение по кругам.
- b. Отталкивание внешним коньком наружу и в сторону, не прерывая контакта со льдом - до полного выпрямления ноги.
- c. Отталкивание производится жимом на подушечку стопы в финальной фазе – для придания каждому шагу небольшого дополнительного толчка за счет движения голеностопа.
- d. Наклон туловища внутрь круга от поясицы с выносом бедер внутрь круга и удержанием внутреннего плеча в поднятом положении.
- e. После выпрямления (п. "b"), идет перенос внешней ноги маховым движением через внутреннюю ногу, а внешний конек приводится в положение параллельно внутреннему, но чуть впереди него.
- f. Внутренний конек затем толчком приводится к полному выпрямлению наружу, постоянно находясь под туловищем и используя внешнее ребро.
- g. Когда нога полностью выпрямлена, следует быстро вернуть ее в исходное положение под туловищем и рядом с внешним коньком .
- h. Повторить чередование этих движений в непрерывной манере, отталкиваясь при обоих с одинаковой силой.
- i. Повторять в обоих направлениях.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Пилоны
3. Борта площадки

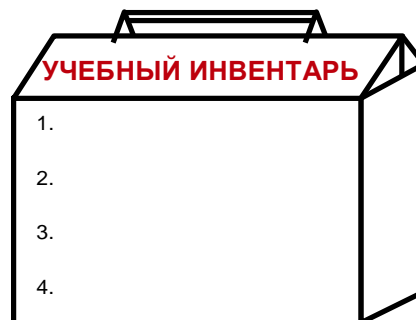







ПЛАН-КОНСПЕКТ С-5

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____






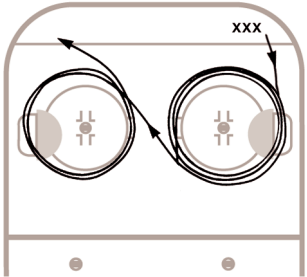

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Свободное катание</p>	<p>1. Движение по часовой с ведением шайбы попеременно клюшкой и коньками</p>	<p>4 мин.</p> 
<p>Устойчивость, ловкость (повторение)</p> 	<p>Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. Все упражнения выполняются в движении поперек площадки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Делаем 5-6 стартовых разгонных шагов. Набрал скорость, подносим колено к груди. Чередуем поднятие колена по пути к другому борту. Проехать два раза. 2. Делаем 5-6 стартовых разгонных шагов. Набрал скорость, едем свободным прокатом в приседе и касаемся пяток руками. Прокат – только по прямой линии и как можно дальше. Проехать два раза. 3. Старт из основной стойки. Коньки безотрывно на льду. Едем к противоположному борту, то разводя ноги и носки коньков наружу, то сводя ноги и направляя носки внутрь. Проехать два раза. 4. Делаем 5-6 стартовых разгонных шагов. Набрал скорость, едем свободным прокатом на одном коньке. Начинаем движение зигзагом – смена ребер – внутреннее – внешнее. Возвращаемся, проделывая тот же маневр другой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой. 5. Старт (5-6 шагов), едем до середины, тормозим двумя в левую сторону. По сигналу - опять старт, едем дальше, до борта, там – еще раз торможение. Возвращаясь, повторяем то же самое, но тормозим в правую сторону. Проехать три раза. 	<p>15 мин.</p> 
<p>Прокат спиной вперед на одной и двух ногах (закрепить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Старт от борта. 2. Делаем 3-4 стартовых шага спиной вперед, после чего едем свободным прокатом на двух коньках. По ходу чередуем основную стойку с выпрямлением туловища. Повторить при возвращении. 3. То же, что и в п. 2., но на одном коньке: <ol style="list-style-type: none"> a. Поднять другой конек, вынести ногу вперед, едем свободным прокатом на одном коньке по прямой. b. Поднимаем другой конек, выносим ногу назад с наклоном корпуса вперед. 4. Как в п. 3, но поочередно правым и левым коньком по ходу проката. 5. Дважды каждой ногой. 	<p>5 мин.</p> 


ПЛАН-КОНСПЕКТ С-5



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Ведение коньками (повторение)	<p>Построение – как и в упр. на прокат спиной вперед. У всех игроков по шайбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> Туда и обратно – с ведением шайбы коньками. Шайбу проталкиваем вперед (на метр, не больше) серединой лезвия конька. Чередовать коньки обязательно (правым-левым и т.д.). Повторить 3-4 раза. До середины ведем шайбу клюшкой, затем до борта – коньками. Повторить 3-4 раза. 	<p>5 мин.</p> 
«Фонарик» (скобка) спиной вперед (закрепить)	<ol style="list-style-type: none"> Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ. Построение – как в упр. на ловкость и устойчивость. По сигналу игроки начинают движение спиной вперед используя скобку. Используем только тот конек, с которого начали. Возвращаемся, используя другой конек. 	<p>7 мин.</p> 
Торможение спиной вперед (V-stop) (закрепить)	<ol style="list-style-type: none"> Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ. Построение – как в предыдущем упражнении. Работаем в парах. Толкаем партнера назад клюшкой на уровне груди. Проехав 4 метра, катящийся спиной вперед, разворачивает носки наружу, чуть наклоняет корпус и тормозит птичкой (V-stop). На обратном пути меняются ролями. Каждый должен проехать трижды. 	<p>5 мин.</p> 
Поворот прокатом (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> Повторить и показать КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ. Построение – как в предыдущем упражнении. Зигзагом в объезд пилонов, Первый стартующий делает 2-4 разгонных шага и дальше свободным прокатом на двух коньках – как лоцман прокладывает маршрут. Он остается на другой стороне, пока не подъедет вся группа. Повторить. 	<p>5 мин.</p> 
Виращ (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> Повторить и показать КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ. Старт – из угла площадки. Виращи по кругам вбрасывания – 2.5 раза по каждому из кругов. Можно посылать по 4-5 человек одновременно, можно и на свое усмотрение. Три повторения. 	<p>7 мин.</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-5

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игра (повторить)	<ol style="list-style-type: none">1. Мини матч.2. На небольших участках поперек площадки.3. Ворота обозначаем пилонами.4. Взятие ворот засчитывается при попадании шайбы в пилон.5. Без вратарей.	7 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

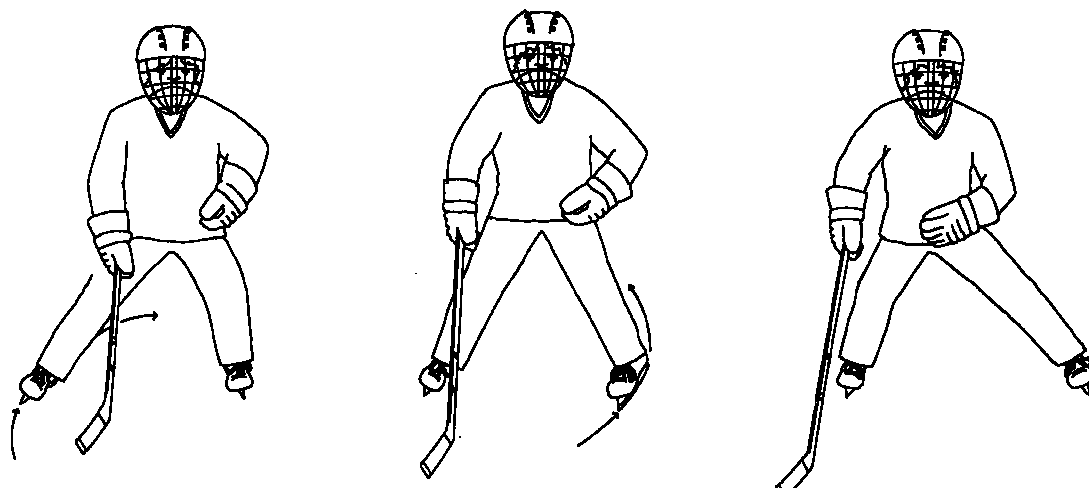
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Закрепить: скобка спиной вперед (А-6; В-6; С-5).
2. Закрепить: торможение спиной вперед «V-stop» (А-6; В-6; С-5).
3. Закрепить: вираж переступанием (В-5; С-5).
4. Закрепить: свободный прокат спиной вперед с места (В-7).
5. Повторить: крутой поворот (В-9).
6. Закрепить: ведение в движении (А-8; В-5).
7. Закрепить ведение в движении зигзагом (А-10; В-10).

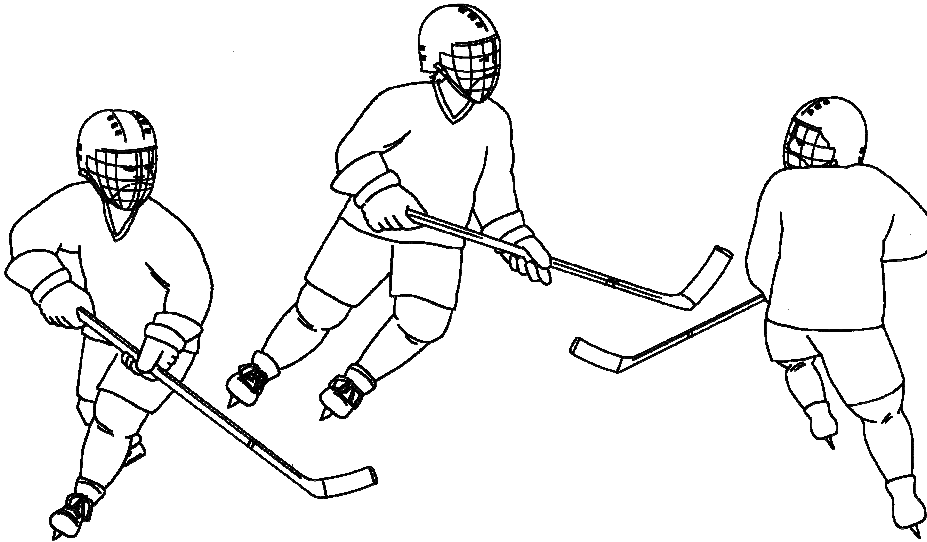
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Свободный прокат спиной вперед с места:



- a. Игроки – в движении спиной вперед.
- b. Вес – полностью на одной ноге, ноги сведены вместе перед первым шагом.
- c. Отталкивание - передней частью лезвия в сторону и до полного выпрямления отталкивающей ноги.
- d. Скольжение продолжается до возврата оттолкнувшей. Нога возвращается в положение под туловище и как можно ближе к льду.
- e. Повторное движение – другой ногой.
- f. Ритмичное чередование движений обеих ног. Следить, чтобы вес всегда был на отталкивающей ноге.

2. Крутой поворот:



Позволяет изменить направление в ограниченном пространстве, с минимальной затратой сил. Необходимо освоить маневр в обе стороны.

- Ноги прекращают работу – переход на свободный прокат.
- Голова поднята, ноги на ширине плеч.
- Конек ставится в сторону поворота the прямо перед другим (пятка к носку).
- Голова и плечи повернуты в сторону предполагаемого движения. В ту же сторону выносятся и руки и клюшка.

- Значительный наклон туловища от бедер внутрь полукруга, описываемого коньками на льду.
- Коньки сведены близко друг к другу, центр тяжести – впереди коньков, - чтобы сразу перейти к виражу переступанием и ускорения.
- Вес распределен как можно равномернее на оба конька. Давление оказывается на внешнее ребро ведущего конька и на внутреннее ребро ведомого конька.
- По мере освоения навыка игроки будут сами переносить посадку дальше на заднюю часть лезвия.
- Как только коньки проходят полный полукруг игрок делает вираж переступанием за счет переноса задней ноги через переднюю для ускорения выхода из поворота.

3. Ведение в движении:

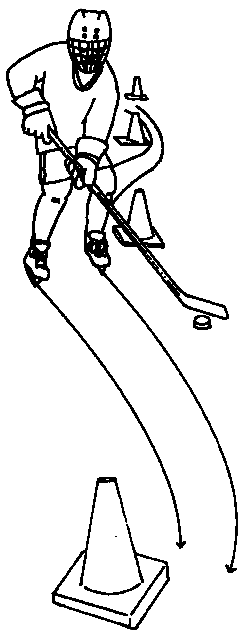
- Ребята должны учиться вести шайбу без зрительного контроля.
 - Сначала пусть пробуют вести с беглым взглядом на шайбу с быстрым поднятием глаз вперед.
 - Использовать периферийное зрение для зрительного контроля над шайбой.
 - Шайба все время остается перед собой.
 - Руки впереди туловища и твердо на клюшке.
-

УРОК С-6

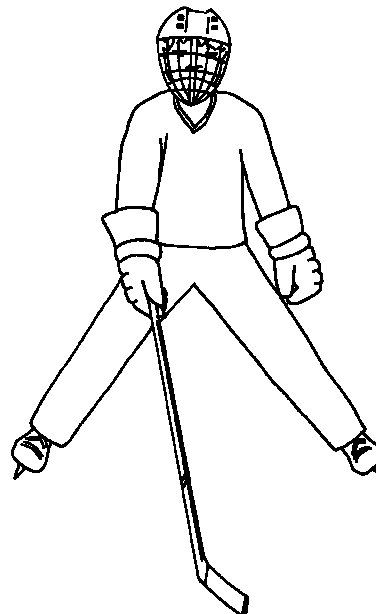


4. Ведение зигзагом:

- Вспомнить ведение на месте.
- Вспомнить ведение в движении.
- Ведение в объезд стоек, удерживая шайбу снаружи.
- Туловище удерживается между шайбой и препятствием.



5. Растяжка мышц паха (поперечная):



- Раздвинуть ноги можно шире (носки развернуты)
- Тянем носки вместе за счет разворота носков коньков внутрь.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Облегченные шайбы
- Пилоны
- Краска
- Борта площадки








ПЛАН-КОНСПЕКТ С-6

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____



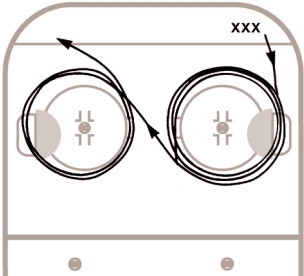




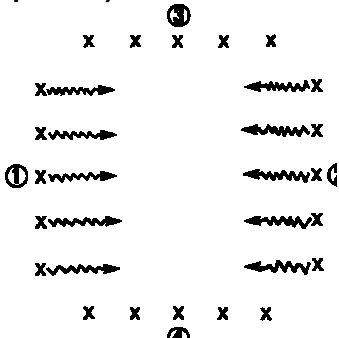

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Свободное катание</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Игроки едут по часовой, выполняя следующие упражнения на растяжку: <ol style="list-style-type: none"> Мышц паха (см. рисунок) Мышц спины Наклоны вперед Колени к груди. Подъем ног. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Устойчивость, ловкость (повторить)</p>	<p>Игроки в группах вдоль борта. Все упражнения выполняются в движении поперек площадки.</p> <ol style="list-style-type: none"> Движение поперек льда, с акцентом на полное выпрямление ноги. Повторение – без клюшек. <ol style="list-style-type: none"> Руки за спину. Руки за голову. Руки на коленях. 2-3 проката каждое упражнение . В центре – падение на оба колена. Максимально быстрый подъем (вскакивание). Повторить на обратном пути. В центре коснуться льда коленом (левое) на обратном пути – правое. Два проката. Едем до центра, падение на живот, встаем ползком. Повторить на обратном пути. Старт (3-4 шага), едем до середины - торможение двумя ногами в левую сторону. По сигналу повторить у дальнего борта. На обратном пути - торможение двумя ногами в правую сторону. Повторить три раза. 	<p>15 мин.</p> 
<p>Скобка (закрепить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Расположение как в предыдущем. По сигналу начинаем движение спиной вперед с помощью скобки. Далее, до дальнего борта – только левым коньком. Обратно – только правым. Каждым коньком повторить трижды. 	<p>4 мин.</p> 

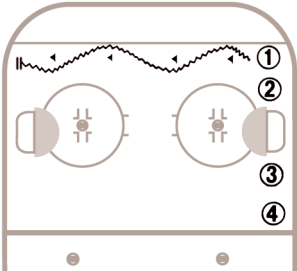


ПЛАН-КОНСПЕКТ С-6



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Торможение спиной вперед (закрепить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расстановка – как в предыдущем. 2. В парах. Толкаем партнера клюшкой (клюшка на уровне груди). Откатывающийся игрок, скользит метра 4, затем разворачивает носки и коньки наружу и, одновременно подавая туловище вперед, выполняет торможение («V-stop»). На обратном пути меняемся ролями. Каждый должен проехать две дистанции. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Виражи переступанием (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Старт из угла. 2. Виражи по кругам. 2.5 раза по каждому кругу. 3. Отправлять можно по 4-5 человек или в иной форме. 4. 2 Повторения. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Старт спиной вперед – прокат (закрепить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное построение – как в «скобке». 2. «Скобочка» – как старт для движения спиной вперед. Продолжаем движение толчком левой – прокат – толчок правой – прокат – и т.д. Считаем (про себя) “Старт 2-3-4, Старт 2-3-4 и т.д.” 	<p>6 мин.</p> 
<p>Крутой поворот (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показать и повторить КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ. 2. В парах, интервал -10 м лицом друг к другу. По сигналу один едет к другому и делает разворот вокруг него. Возвращается на место. Другой Повторяет тот же маневр. 3. Развороты в обе стороны. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Ведение в движении (закрепить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки распределяются в один из четырех участков, образуя квадрат. 2. У каждого по шайбе. По сигналу команда 1 и Команда 2 меняются позициями. По второму сигналу, команды 3 и 4 меняются позициями. 	<p>3 мин.</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-6

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Ведение зигзагом (закрепить)</p> 	<p>Расстановка - как в упр. «Устойчивость, ловкость» выше Выполняется поперек льда.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Обозначить маршрут пилонами.2. По сигналу игроки едут в объезд пилонов Контролируя шайбу.3. Останавливаются на другой стороне.4. Повторить на обратном пути.	<p>8 мин.</p> 
<p>Игры «Тающие шайбы» (новая)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Игроки располагаются на участках, равных одной из зон.2. Распределить их поровну в этих зонах.3. У каждого в зоне – по шайбе, за исключением одного, которого условно назовем «ОН».4. «ОН» должен отобрать шайбу у любого игрока шайбу и увести ее в безопасное место. Пометить такое место краской.5. Игрок, у которого отобрали шайбу, стремится вернуть ее до того как «ОН» уведет ее в такое безопасное место.6. Потерявшие свои шайбы присоединяются к «НЕМУ» и стремятся отобрать шайбы у оставшихся игроков.7. Последний игрок сохранивший шайбу, объявляется победителем. Можно варьировать 5 и 7 <p>Вариант: Как только у тебя отобрали шайбу, постарайся отобрать ее у кого-нибудь другого.</p>	<p>6 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

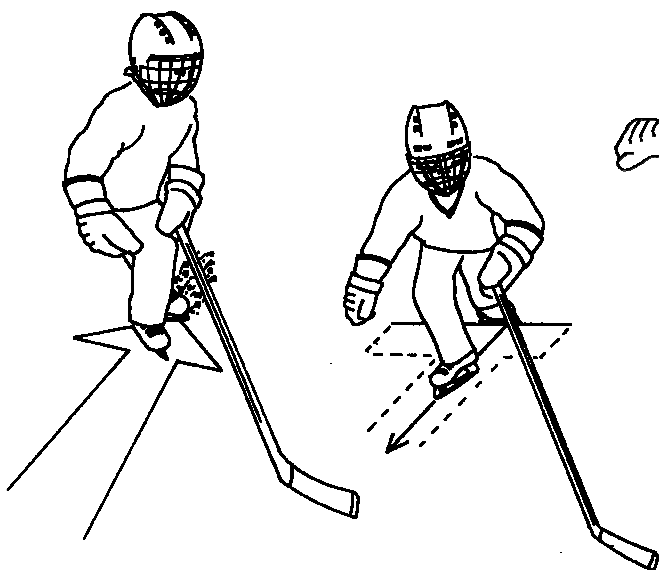
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Закрепить: Старт спиной вперед - прокат (В-7; С-6).
2. Повторить: Крутой поворот (В-9; С-6).
3. Закрепить: Ведение в движении (А-8; В-5; С-6).
4. Закрепить: Ведение зигзагом (А-10; В-10; С-6).
5. Повторить: Торможение одной ногой и старт из 3 позиции (В-7).
6. Повторить: Ведение одной рукой (В-10).
7. Закрепить: Бросок «метелкой» с удобной руки (А-14; В-14).

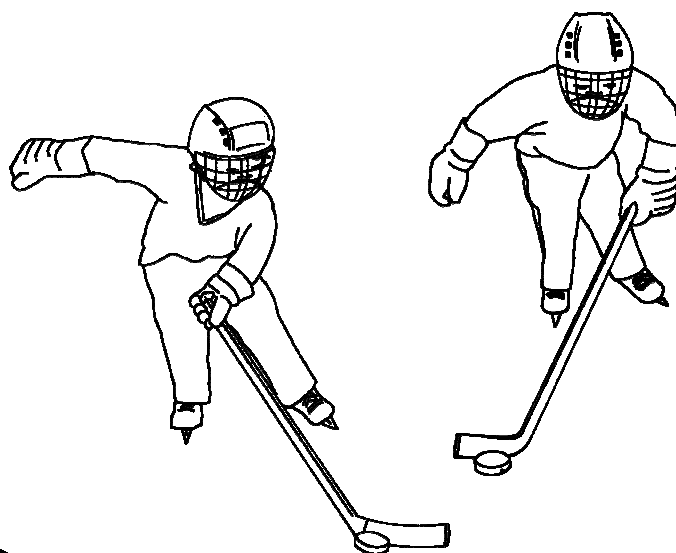
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Торможение одной ногой и старт из 3 позиции (ПЗ)



- a. Игрок движется спиной вперед.
- b. Левая нога выпрямляется и переносит вес на правую.
- c. Левая нога - на весу и начинает маховое движение назад.
- d. Плечи, бедра и ноги разворачиваются против часовой стрелки, а левый конек ставится в положение торможения.
- e. Левое колено согнуто, а вес переносится с правой ноги на левую.
- f. Основное сопротивление оказывает левый конек.
- g. Правый конек и правое колено движутся под туловищем.
- h. Теперь коньки пришли в положение для старта из 3 позиции. (Урок С-1).

2. Ведение одной рукой

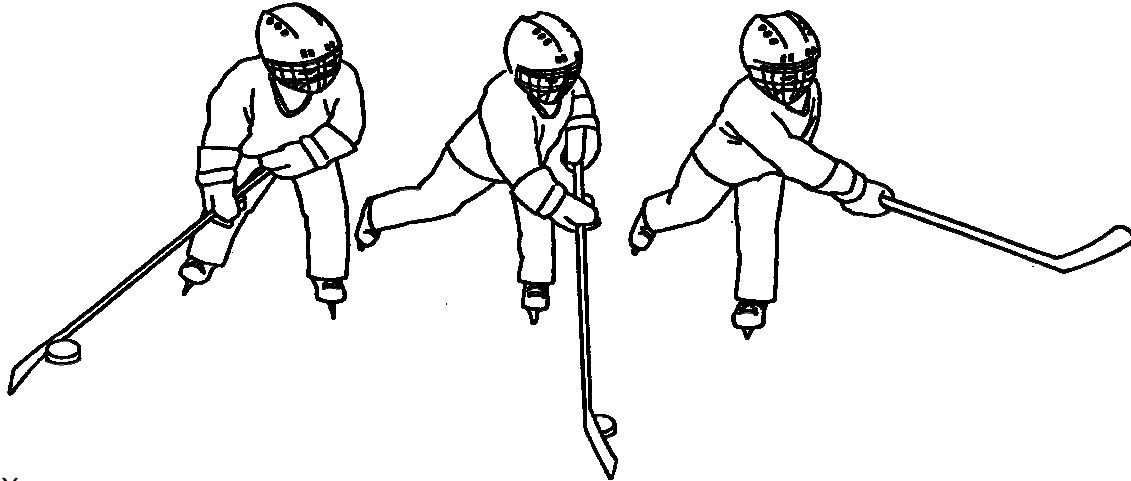


- a. Клюшка контролируется только верхней рукой.
- b. Шайба проталкивается нижней кромкой крюка. Ведение – как лицевой, так и тыльной плоскостью крюка.
- c. Рука приходит в движение легким выбросом вперед за счет выпрямления в локтевом суставе.
- d. Шайба посылается вперед только легким толчком.



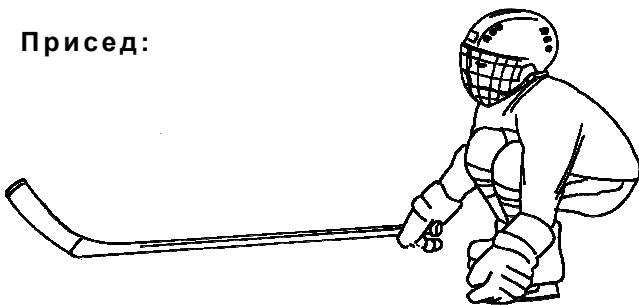
УРОК С-7

3 Бросок «метелкой»:



- Хват – как при передаче.
- Шайба заводится за плоскость тела.
- Контакт шайбы с крюком.
- Вес – на заднюю ногу.
- В фазе заметающего движения клюшки шайба и посылка шайбы вперед, вес переносится на переднюю ногу.
- Взгляд - сначала на шайбу, затем – на цель.
- Хлесткое вращательное движение запястий; (верхняя рука – плавным движением, нижняя – толчковым).
- Для броска низом крюк идет ближе ко льду, для броска верхом – выше ото льда.
- Запястья делают скручивающее движение до момента вылета, после чего идет резкое разгибание в финальной фазе.

4. Присед:



- Скольжение на обоих коньках, коньки примерно на ширине плеч.
- Садиться следует на пятки коньков, руки выпрямлены вперед и вниз, спина прямая, а плечи над коленями.
- Голова, поданная вперед, помогает удерживать центр тяжести.
- Не давать конькам уходить слишком разъезжаться или сходиться.
- Клюшка удерживается на льду верхней рукой, направлена вперед.
- Сидеть прямо на пятках.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Пилоны
- Облегченные шайбы
- Борта площадки

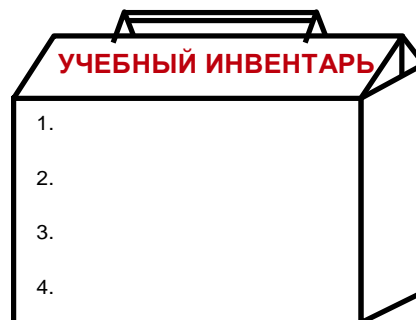
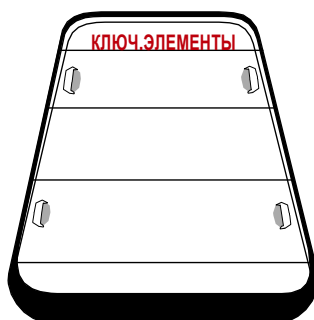
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-7


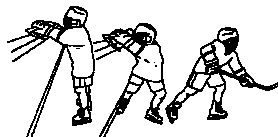
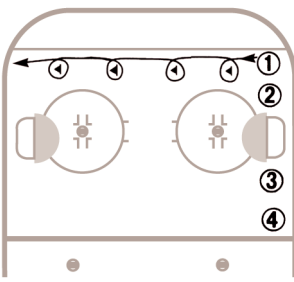

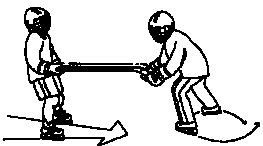



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

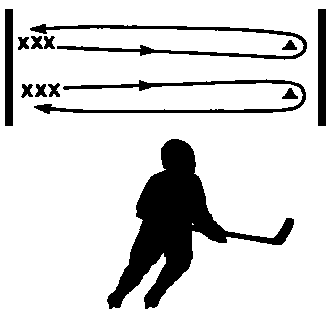
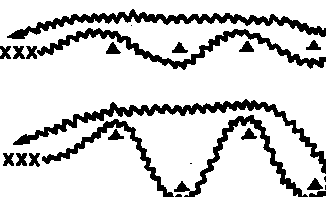
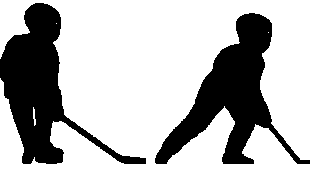

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Свободное катание</p>	<p>1. Игроки движутся спиной вперед в направлении против часовой стрелки. Тренируем «скобку» только левым и только правым коньком.</p>	<p>4 мин.</p> 
<p>Устойчивость и ловкость (повторить)</p>  	<p>Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. Все упражнения выполняются в движении поперек площадки.</p> <ol style="list-style-type: none"> По сигналу ребята едут поперек льда преувеличенными шагами-перебежками. Повторить 4 раза. Лицом к дальнему борту. По сигналу - поворот на 180° и ускорение, на скорости устремляясь к центру, где выполняют торможение двумя ногами. Акцент на отталкивании и прокат. Повторить по следующему сигналу, двигаясь к дальнему борту . Повторить 4 раза. Игроки едут к центру, где переходят в присед, где в этом положении прокатом едут по прямой на другую сторону. Повторить 4 раза. Повторить упр. 3. – в центре переход в присед – «пистолетик» до другого борта. Там встают и тормозят. Повторить 3 раза каждой ногой. Расставить 4 пилон по ширине льда. <ul style="list-style-type: none"> Стартуем от борта и огибаем каждый пилон с поворотом на 360°. На обратном пути - поворот в другую сторону. Повторить 4 раза в оба конца. 	<p>15 мин.</p> 
<p>Старт спиной вперед - прокат (закрепить)</p> 	<p>4 станции– по пять минут на каждую. Смена станций – по заранее продуманному сигналу.</p> <p>Станция 1: (в конечной зоне) В парах лицом друг к другу. Захватываем клюшки друг друга противоположными концами крюками вниз. Один из игроков едет спиной вперед и тащит партнера поперек площадки. На обратном пути меняются позициями. После двух повторений, партнер-«прицеп» оказывает легкое сопротивление за счет торможения одним коньком. Сопротивление не должно останавливать движения «тягача».</p>	<p>20 мин.</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-7

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Ведение в движении (закрепить)	Станция 2: (между синей и красной линиями.) а. Игроки располагаются у бортов, половина у одного, половина – у другого (№ 1 and № 2) б. По сигналу группа. № 1 пересекает лед, с ведением, к противоположному борту. с. По второму сигналу стартует группа. №. 2 , выполняя то же упражнение. д. Incorporate use of skates also. е. Опять же по сигналу стартуют обе группы одновременно, встречаясь в центре	
Крутой поворот (повторить) 	Станция 3: (между и красной другой синей линией) а. Игроки, поделенные на 2 группы, стоят у борта. б. Установите пилон на другой стороне, метрах в 4 от борта. с. По сигналу первые игроки от каждой группы стартуют вперед, огибают пилон крутым поворотом, возвращаются к своей группе; теперь стартуют следующие и т.д.. При повторении поворот делается в другую сторону. д. Можно включить ведение после первых трех минут.	
Ведение зигзагом (закрепить) 	Станция 4: (другая конечная зона) а. Игроки, поделенные на 2 группы, стоят у борта б. Расставьте пилон в 2 метрах друг от. с. По сигналу ведут шайбу в объезд пилон; выполняют крутой поворот вокруг последнего пилон и возвращаются в исходные позиции. д. После 2-3 минут расставьте пилон по более крутой синусоиде и повторите упражнение.	
Торможение одной ногой и старт из ПЗ (повторить) 	1. Повторить и показать КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ ПЗ. а. Игроки выстраиваются вдоль борта. б. Выполняют старт из ЗП, затем - свободным прокатом на одном коньке едут как можно дальше, Повторять пока на пересекут лед. с. Возвращение назад – на другом коньке.	10 мин. 

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-7



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Повторить торможение одной ногой. <ol style="list-style-type: none"> a. Игроки стоят лицом к борту. b. Стартуют «скобкой», набирая скорость, после чего едут спиной вперед стартовыми шагами. Выполняют торможение одной ногой примерно в метре от борта и повторяют упражнение на обратном пути. Повторить 4-5 раз. 3. Соединить торможение одной ногой и старт из ПЗ. <ol style="list-style-type: none"> a. То же, что и в упр. 2, но при торможении but они должны поставить коньки в ПЗ. Сразу же идет отталкивание коньком вниз и наружу задней ногой, чтобы сразу сделать ускорение; стартовыми шагами вперед – едут на другую сторону и там торможение двумя ногами. 	
Ведение одной рукой (повторить)	Расстановка - как в упр. «Устойчивость и ловкость». <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ. 2. Игроки едут поперек площадки, проталкивая шайбу нижней кромкой крюка. 	5 мин. 
Бросок «метелкой» с удобной руки (закрепить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ. 2. Игроки размыкаются вдоль бортов. 3. Располагаются в 3-4 метрах от борта У каждого по шайбе. Броски в точку на борте. 	5 мин. 
Остывание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Движение всей группы по часовой стрелки с выполнением упражнений на растяжку (см. Урок С-1 «Устойчивость и ловкость»). 	1 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

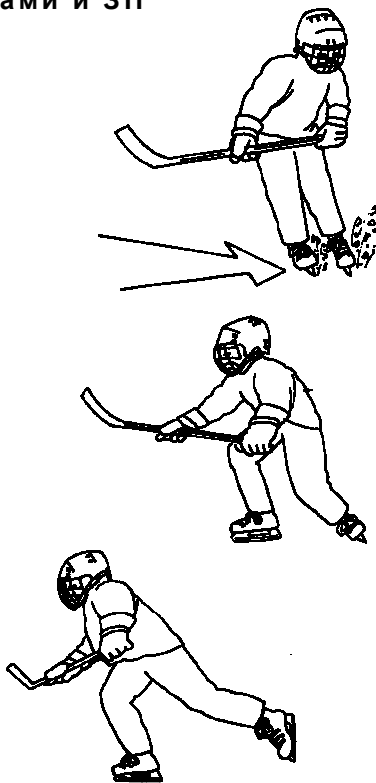
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: торможение двумя ногами и ЗП (В-7; С-7).
2. Повторить ведение одной рукой (В-10; С-7).
3. Закрепить: бросок «метелкой» с удобной стороны (А-14; В-14; С-7).
4. Повторить: смена направления движения торможением одной ногой и стартом из ЗП (В-6).
5. Закрепить: бросок «метелкой» с неудобной стороны (тыльной стороной крюка), (А-15; В-14).
6. Повторить: торможение с шайбой (В-12).

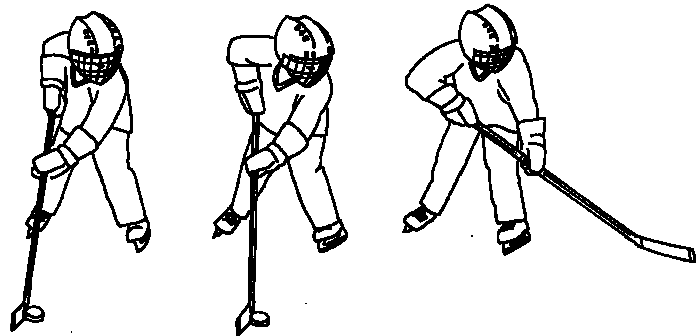
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Торможение двумя ногами и ЗП



- a. Выполнить торможение двумя ногами.
- b. Выполнить ЗП для старта в обратном направлении.
 - i. Передний конек ставится в направлении движения.
 - ii. Задний ставится чуть позади переднего, образуя подобие буквы "Т".
 - iii. Идет энергичный толчок задним коньком за счет выпрямления задней ноги, которая врезает конек в лед.
 - iv. Акцент – именно на это отталкивающее движение и на полное выпрямление ноги. Колени достаточно согнуты, голова прямо, а возвращающийся конек – близко ко льду.
 - v. После старта из ЗП возобновить стартовые шаги для ускорения

2. Бросок «метелкой» с неудобной стороны

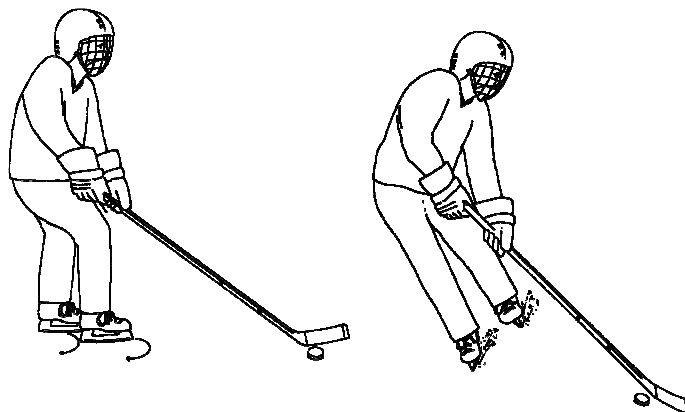


- a. В целом, хват клюшки аналогичен хвату для выполнения передачи.
- b. Шайба выносится за плоскость тела.
- c. Вес тела – на задней ноге.
- d. В процессе заметающего движения вес переносится на переднюю ногу.
- e. Быстрый взгляд на шайбу – затем на цель.
- f. Скручивающее и вращательное движение запястий (резкое движение верхней рукой и плавное – нижней).
- g. Выпуск шайбы в финальной фазе риск низом.

УРОК С-8

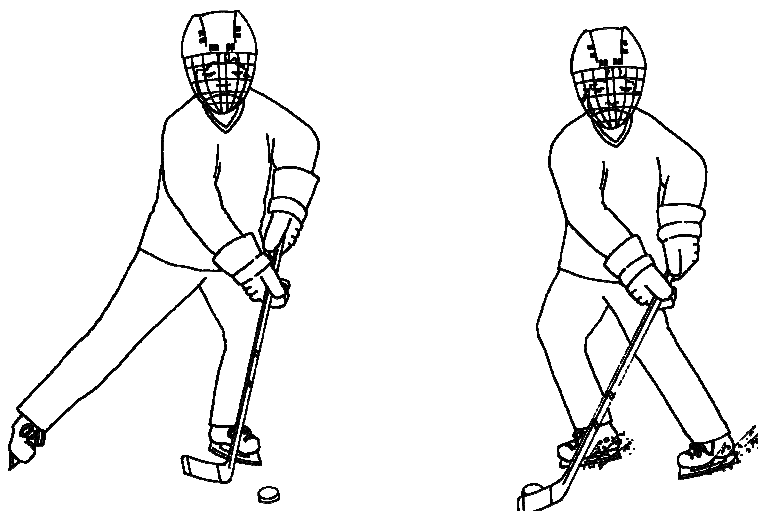


3. Торможение с шайбой:



а. Повторить торможение двумя ногами .

б. При торможении шайба контролируется
Укрыванием ее крюком клюшки
с. Обе руки надежно удерживают клюшку .



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Пилоны
3. Краска (спрей)
4. Борты площадки



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-8

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

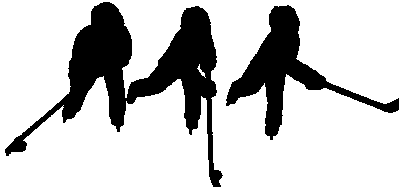




ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none"> Ребята катаются произвольно, но контролируя шайбу и в сочетании с ведением коньками. 	4 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить) 	Три станции – по 5 минут на каждую. Станция 1: (одна из конечных зон) <ol style="list-style-type: none"> Крутой разворот вокруг каждого пилона – как на схеме; вернувшись в исходную позицию – торможение поворотом двумя ногами. То же, что и (а), но с шайбами. Станция No. 2: (между двумя синими линиями.) <ol style="list-style-type: none"> Старт спиной вперед «скобкой», затем – едут поперек льда с торможениями спиной вперед (“V” stop) у дальнего борта. И сразу же – старт с ускорением лицом вперед в обратном направлении. Акцент – на энергичный стартовый разгон и торможение поворотом двумя ногами. 5 повторений. То же, что в упр. 1, но с торможением одной спиной вперед с переходом в ПЗ и к старту. Лицом вперед с ускорением Акцент – на энергичный стартовый разгон и торможение поворотом двумя ногами на финише. Станция 3: (другая конечная зона) <ol style="list-style-type: none"> Вирази по кругу 1 (2.5 раза), переход на круг 2 (два раза). Направлять игроков с интервалами. 4 повторения. Повторить упр.1 - спиной вперед. 	15 мин.
Ведение одной рукой (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> Формат – поперек площадки. Разделить на 4 группы. У каждого по шайбе. Стартуют от борта – ведение в движении в объезд пилонів. Ведение одной рукой - от 3-го пилона до дальнего борта. Второй стартует когда первый достигнет середины. 	8 мин.

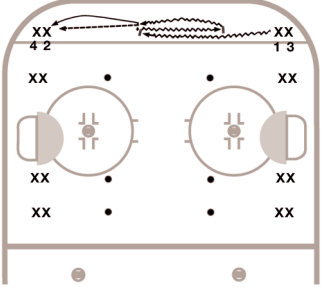

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-8



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Бросок «метелкой» удобной рукой (закрепить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки стоят лицом к борту, 3-4 метра. У каждого – по шайбе. Броски в точки на борте. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Смена направления: торможение двумя и ПЗ (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ. 2. Старт от борта. 3. По сигналу стартуют лицом вперед и едут до противоположного борта. 4. Не доезжая 2 метров, тормозят поворотом двумя ногами. 5. Для старта в обратном направлении - переход ПЗ. 6. Прodelать трижды. 7. Общее количество повторений - 4. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Бросок «метелкой» с неудобной стороны (закрепить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ. 2. Игроки стоят лицом к борту, 3-4 метра 3. Each player has a puck. 4. У каждого – по шайбе. 5. Броски в точки на борте. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Торможение с шайбой (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формат – поперек площадки. 2. Поделить на 4 группы. 3. По сигналу игроки ведут шайбу до середины и тормозят. Повторить торможение у дальнего борта. 	<p>5 мин.</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-8

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	
<p>Игры</p> 	<p>Построение для эстафеты. 4 команды в движении поперек.</p> <p>Наметьте краской точки на льду в 6-7 метрах, перед игроками.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Игрок X1 ведет одной рукой, тормозит у точки. Возвращается с ведением в противоположном направлении и вновь тормозит на точке. Возвращается в противоположном направлении с шайбой. Доехав до точки, X1 отдает пас X2. X2 повторяет упражнение, передает X3 и т.д.2. X1 едет к дальнему борту и тормозит. Возвращается <i>спиной вперед</i> до первой точки и тормозит. Затем едет лицом вперед до дальней точки и касается X2, который повторяет, двигаясь в обратном направлении.	<p>14 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

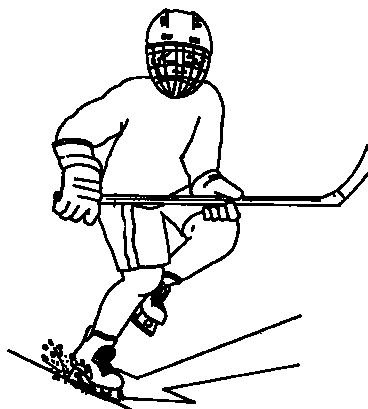
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: торможение поворотом двумя ногами и старт из ПЗ (В-6; С-8).
2. Закрепить: бросок «метелкой» с неудобной стороны (А-15; В-14; С-8).
3. Повторить: торможение с шайбой (В-12; С-8).
4. Ввести: торможение поворотом на одной ноге - передней
5. Повторить: поворот «юла» (pivot) – лицом вперед-спиной вперед (В-8).
6. Закрепить: передача и прием (с удобной) (А-12; В-12).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

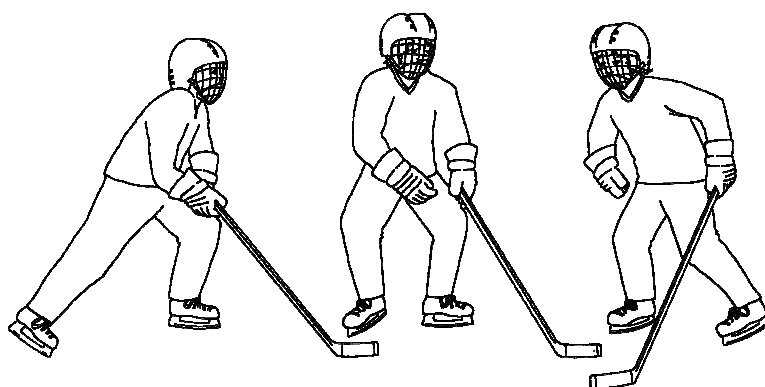
1. Торможение передней ногой (внутреннее ребро):



В целом прием аналогичен торможению двумя на параллельных коньках, за исключением того, что внутренняя нога чуть отведена назад и удерживается надо льдом.

- а. С обычного конькового шага конек передней ноги резко разворачивается под углом 90° к направлению движения. Иницируется вращательным движением бедер и плеч
- б. Вес тела – на передней ноге.
- в. Давление на лед оказывает внутреннее ребро передней части лезвия с одновременным, энергичным выпрямлением ноги
- г. Внутренняя нога чуть приподнята надо льдом, готовая начать новое движение.

2. Пивот – переход с движения лицом вперед к движению спиной вперед («юла»):

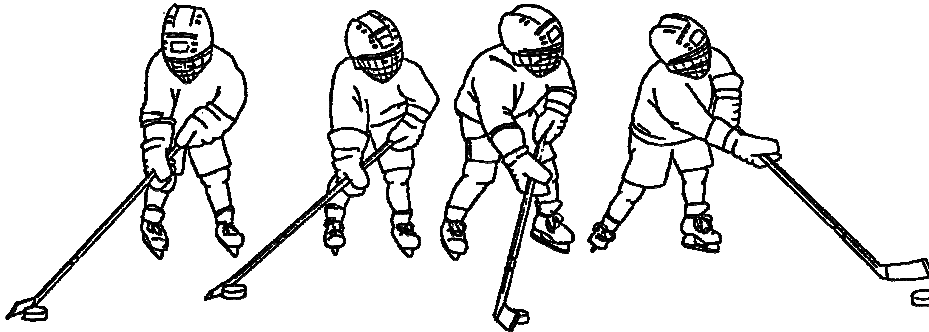


- а. После ускорения игрок едет свободным прокатом на левом коньке.
- б. Затем следует выпрямление туловища и разворот правого конька наружу (как можно ближе к 180°), переводя его на другую сторону скользящего конька (левого) но смотрящего в противоположном направлении. Поворот начинается вращательным движением правого плеча назад, а торс и бедра последуют за ним сами.
- в. Вес переносится с левого конька на правый. Упор на правый конек, отталкивание – левым коньком. «Облегчаем» коньки за счет выпрямления ног в коленных суставах. Это поможет нам в переходе с левого конька на правый.
- г. Заканчивается пивот разворотом левого конька в положение, параллельное правому.
- д. Отталкивание в сторону правым коньком и начинаем движение спиной вперед.
- е. Ребята должны научиться делать пивот в обе стороны.



УРОК С-9

3. Передача броском «метелкой» с удобной стороны:

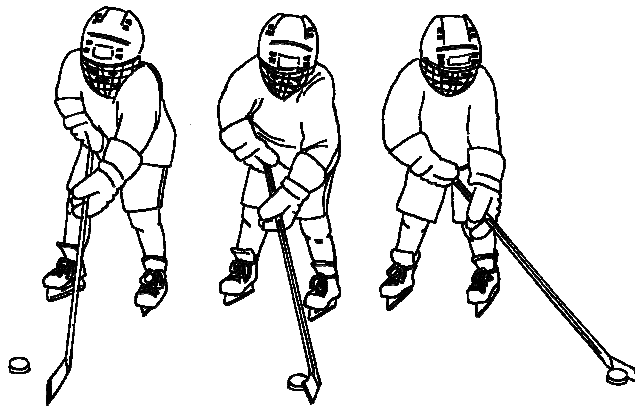


Следите за тем, чтобы клюшки у ребят не были слишком длинными – весьма важный фактор.

- Исходное положение – нормальная стойка для ведения.
- Шайба заводится за плоскость тела. Она должна находиться на середине крюка.
- Крюк – под прямым углом к условной линии, ведущей к цели.
- Вес тела – на задней ноге.
- Голова - прямо, взгляд - на цель, глазной контакт с адресатом передачи.

- Шайба посылается к цели заметающим движением рук. (Плавное движение верхней руки и хлесткое движение – нижней)
- В момент вылета шайбы вес переносится с задней ноги на переднюю.
- В основной фазе шайба выполняется низом, в направлении цели.
- Постоянная готовность к приему.

4. Прием лицевой стороной крюка:



- Голова поднята, смотрим на шайбу, Глазной контакт с пасующим.
- Ставим крюк на лед, тем самым обозначая цель для партнера.
- Крюк держим под углом 90° к направлению движения шайбы.

- В момент контакта шайбы с крюком с крюком делается амортизирующая подача крюка чуть назад.
- Готовность к передаче.
- Следить за шайбой на протяжении всего ее пути к вашей клюшке.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Облегченные шайбы
- Теннисные мячи
- Мячи для бенди или теннисные - других цветов
- Пилоны
- Бруски
- Борта площадки

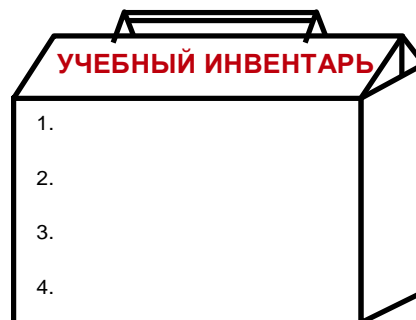
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-9


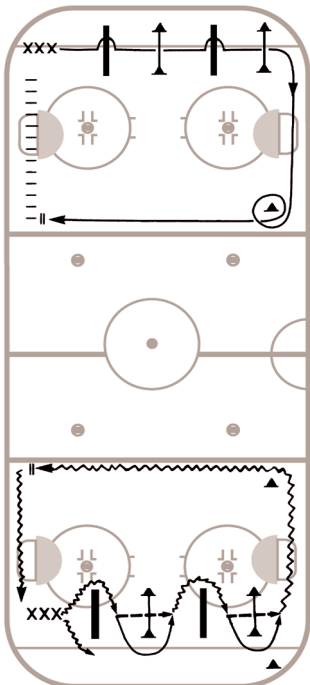



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____




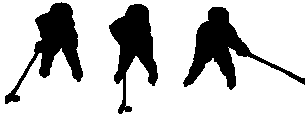


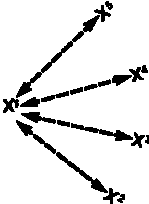

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<p>1. При выходе игроков на лед каждому дается либо по шайбе, теннисному мячу или по мячу для банди. Игроки едут в произвольном направлении, контролируя каждый свой снаряд. По свистку все переключаются на другой снаряд. Без бросков!</p>	<p>5 мин.</p> 
<p>Устойчивость, ловкость (повторить)</p> 	<p>Круговая: 3 станции, по 5 минут на каждую.</p> <p>Стация 1: (одна из конечных зон)</p> <p>1. Игроки едут лицом вперед – прыжок через первый, нырок под второй барьер, установленный на двух пилонах, вновь прыжок через брусок, нырок под более высокий барьер. Затем игрок встает, едет к пилону, делает поворот на 360° вокруг пилона и дальше – лицом вперед едет к борту. Там он тормозит поворотом двумя ногами и выполняет переступания боком в исходную позицию.</p> <p>Стация 2: (между синими линиями)</p> <p>1. Игроки пересекают площадку с касанием льда коленом после каждого шага. Шаг левой ногой – касание льда левым коленом – встать. Шаг правой – касание льда правым коленом – встать. Прodelать 6 отрезков.</p> <p>2. Игроки пересекают площадку утрированы ми перебежками лицом вперед.</p> <p>Стация 3: (одна из конечных зон)</p> <p>Разметьте маршрут как показано на схеме.</p> <p>1. Игроки ведут свои шайбы. По ходу они должны Направить шайбу под барьер на пилонах, объехать препятствие и подобрать шайбу. Возвращаясь в исходную позицию, ведут шайбу одной рукой.</p> <p>2. Повторить.</p>	<p>15 мин.</p> 

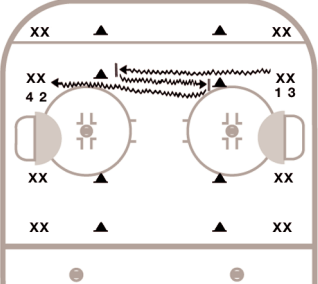



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-9

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Торможение одной ногой - передней (ввести)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ.2. Построить ребят группами вдоль боковых бортов.3. По сигналу первый в группе едет к центру и делает Торможение одной ногой – правой. По второму сигналу повторяет такое же торможение у дальнего борта.4. На обратном пути тормозит левой ногой.5. По 6 раз каждой ногой.	10 мин. 
Торможение двумя ногами – переход в ПЗ (повторить) 	<ol style="list-style-type: none">1. Исходное построение – такое же.2. Игрок едет к дальнему борту и по ходу делает торможение поворотом двумя, а переход в ПЗ – противоположном направлении. Затем едет к центру, выполняя торможение двумя и Переход в ПЗ. Едет к дальнему борту в обратном направлении.3. Повторить 3 раза в каждую сторону.	4 мин. 
Бросок «метелкой» с неудобной руки (повторить) 	<ol style="list-style-type: none">1. Players Игроки располагаются лицом к борту в 3-4 метрах от него. У каждого по шайбе.2. Броски в точки, обозначенные на борте.	4 мин. 
Пивот (Лицом вперед – спиной вперед) (повторить)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ.2. Старт от бокового борта. 4-5 шагов - ускорение.3. Свободный прокат на одном коньке 1 метр - пивот.4. Дальше - спиной вперед к дальнему борту – торможение спиной вперед «V-stop».5. Повторить 5-6 раз каждой ногой.	7 мин. 
Передача и прием с удобной руки (закрепить) 	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать.2. Работа в группах по 4-5 человек (см. схему). <p>X1 отдает X2. X2 ответный - X1. X1 отдает X3. X3 ответный - X1. Repeat. Ротация каждую минуту.</p>	6 мин. 

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-9



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры – Эстафета</p> 	<p>Поделите группу на 4 команды. Половина команды На каждой стороне площадки. По одной шайбе на команду.</p> <ol style="list-style-type: none">1. По сигналу X1 ведет шайбу к дальнему пилону и тормозит. Возвращается к первому пилону, тормозит. Затем едет к дальнему борту и отдает шайбу X2.2. X2 повторяет – отдает X3.3. Финиш эстафеты – когда игроки вернутся в исходную позицию.	<p>9 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

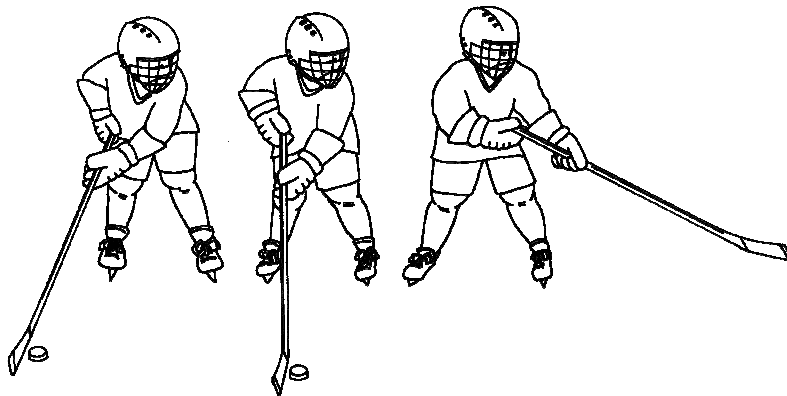
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: торможение одной ногой - передней (С-9).
2. Повторить: пивот лицом вперед – спиной вперед (В-8; С-9).
3. Закрепить: передачи – прием с удобной стороны (лицевой стороной крюка): А-12; В-12; С-9.
4. Закрепить: пивот – спиной вперед - лицом вперед (В-8).
5. Закрепить: передачи – прием с неудобной стороны (тыльной стороной крюка) (А-13; В-12).

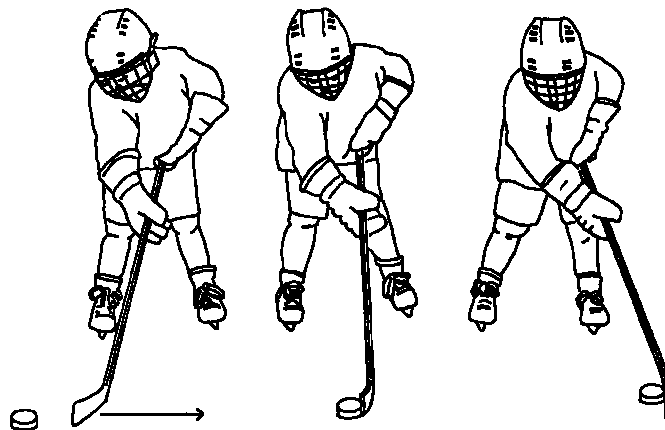
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Пас броском «метелкой» тыльной стороной крюка:



- a. Руки достаточно далеко от тела.
- b. Шайба отводится за плоскость тела.
- c. Перенос веса на заднюю ногу.
- d. Голова поднята, взгляд на цель, зрительный контакт с адресатом паса.
- e. Сир Укрывание шайбы крюком.
- f. Заметающее движение клюшки перед телом для придания шайбе скольжения.
- g. Перенос веса на переднюю ногу.
- h. В основной фазе бросок должен низом и в направлении цели.
- i. Готовность к приему.

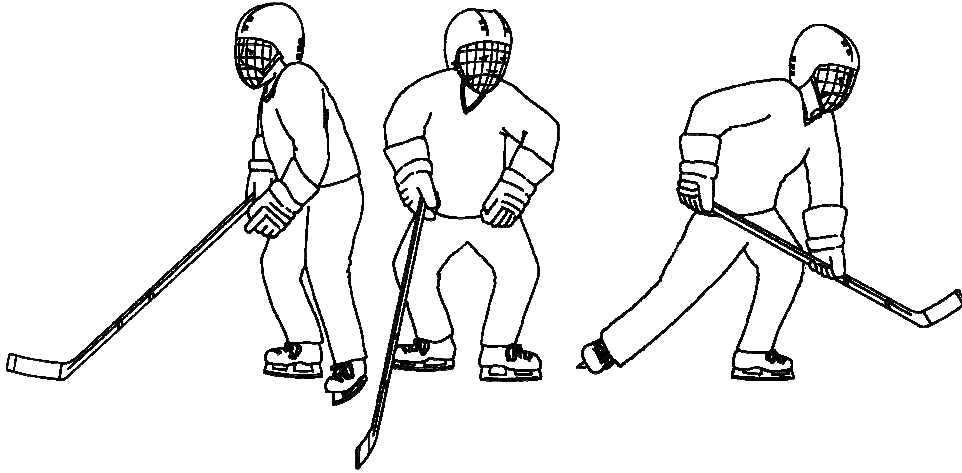
2. Прием тыльной стороной крюка:



- a. Голова поднята, следить за шайбой, зрительный контакт с пасующим.
- b. Клюшка на льду - обозначает цель.
- c. Укрывание шайбы и амортизация удара за счет расслабления запястий. Следить за моментом подлет шайбы.
- d. Готовность к передаче.

УРОК С-10

3. Пивот спиной вперед – лицом вперед :



- a. Игрок находится в движении спиной вперед.
- b. Для поворота через левое плечо вес переносится на правый конек.
- c. Поднять оторвать конек ото льда и развернуть его как можно ближе к 180°, одновременно продолжая скользить прокатом назад на правом коньке.
- d. Пивот начинается поворотом левого плеча назад, а корпус и бедра идут следом.
- e. Для завершения поворота - перенос веса тела на левую ногу.
- f. В момент переноса тела игрок должен врезать правый конек в лед и сделать энергичное отталкивание, полностью выпрямляя правую ногу.
- g. Теперь вы готовы к старту лицом вперед.
- h. Важным элементом является ускорение из поворота.
- l. Необходимо научиться делать этот поворот в обе стороны.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Краска спрей
3. Пилоны
4. Боковые борт площадки

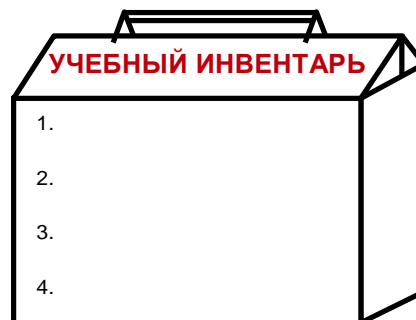


ПЛАН-КОНСПЕКТ С-10

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____








ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Каждому игроку дается по шайбе. Ребята катаются произвольно, контролируя шайбу. По ходу выполняют торможение двумя ногами поворотом влево и вправо.	4 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить)	<p>Круговая работа. Расположение станций - как на схеме. 6 минут на станцию.</p> <p>Станция 1: По сигналу по игроку от А и В едут зигзагом с ведением в объезд пилонов, проезжают за воротами и дальше – в конец другой. Когда передний игрок доезжает до 3-го пилон, стартует следующий.</p> <p>Станция 2: Сначала игроки работают без шайб. Шайбы вводятся по ходу передвижения. Упражнение выполняется в участке между двумя синими линиями. Можно обозначить и краской.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игрок едет лицом вперед и тормозит двумя ногами 2. Сразу же переходит к движению спиной вперед и выполняет торможение спиной вперед «V-stop». 3. Тут же переходит к бегу лицом вперед и повторяет маневры 1 и 2. 4. Прodelать трижды. 5. Можно включить и торможение одной ногой спиной вперед с последующим переходом в ПЗ. <p>Станция No. 3: Игроки из С и D ведут шайбу по кругам вбрасывания как показано на схеме, едут в конец другой очереди.</p>	18 мин.
Пивот (Спиной вперед – лицом вперед) (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ.. 2. Игроки стартуют от борта, делают 4-5 стартовых шагов для ускорения. 3. Свободный прокат на одной ноге 1 метр, затем Выполняют поворот. 4. Ускорение из поворота лицом вперед, торможение поворотом двумя ногами на дальней стороне. 5. На той же ноге – по 5-6 раз. 6. Переход на другую ногу – повторить 5-6 раз. 	8 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-10



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Пас «метелкой» и прием с неудобной стороны - на месте (закрепить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ 2. Работа в парах – расстояние ≈ 6 метров. 3. Отработка передачи и приема. 	6 мин. 
Торможение одной ногой – передней (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ 2. Расположение – группами вдоль борта. 3. По сигналу первый игрок от каждой группы едет к середине и там выполняет торможение одной ногой поворотом правой. По второму сигналу возобновляет движение и тормозит на дальней стороне. 4. При возвращении – то же самое, но левой ногой. 5. По два полных отрезка каждой ногой . 	5 мин. 
Пивот (лицом вперед – спиной вперед) (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расположение – как в предыдущем упражнении. 2. По сигналу первый игрок от каждой группы едет к середине и там выполняет пивот. 3. Далее едет спиной вперед да дальнего борта. 4. Другой игрок стартует, как только 1-й достигнет середины отрезка. 5. Попутно делайте акцент технику катания лицом вперед и спиной вперед. 	6 мин. 
Пас броском «метелкой» и прием -с удобной стороны (закрепить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа в парах – расстояние ≈ 6 метров. 2. Отработка передачи и приема с удобной стороны. 3. Через полторы минуты увеличить расстояние до 10 метров. 	3 мин. 
Игры (повторить)	Мини матч с облегченной шайбой. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игры на небольших участках поперек площадки. 2. Ворота обозначить пилонами. 3. Попадание в пилон - гол. 4. Без вратарей. 	10 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: Пивот спиной вперед - лицом вперед, (В-8; С-10).
2. Закрепить: Передачи и прием с неудобной стороны (А-13; В-12; С-10).
3. Ввести: Старт переступанием (перебежкой?).
4. Закрепить: Боковые переступания (А-4; В-2).
5. Закрепить: Выводящий пас в движущуюся цель (В-13).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

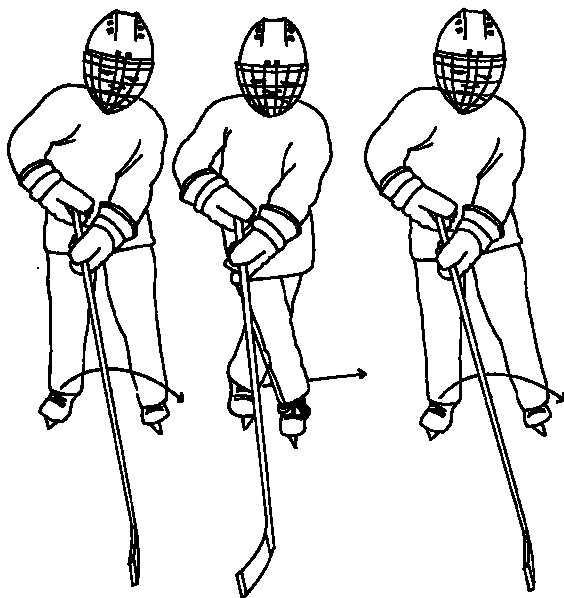
1. Выводящий пас в движущуюся цель:

Такая передача – самый быстрый способ доставки шайбы открывающемуся партнеру

- a. В игре необходимо развить быстроту реакции на ситуацию для передачи.
- b. Передача идет в точку, находящуюся впереди партнера, чтобы тот смог на ходу обработать переданную шайбу.

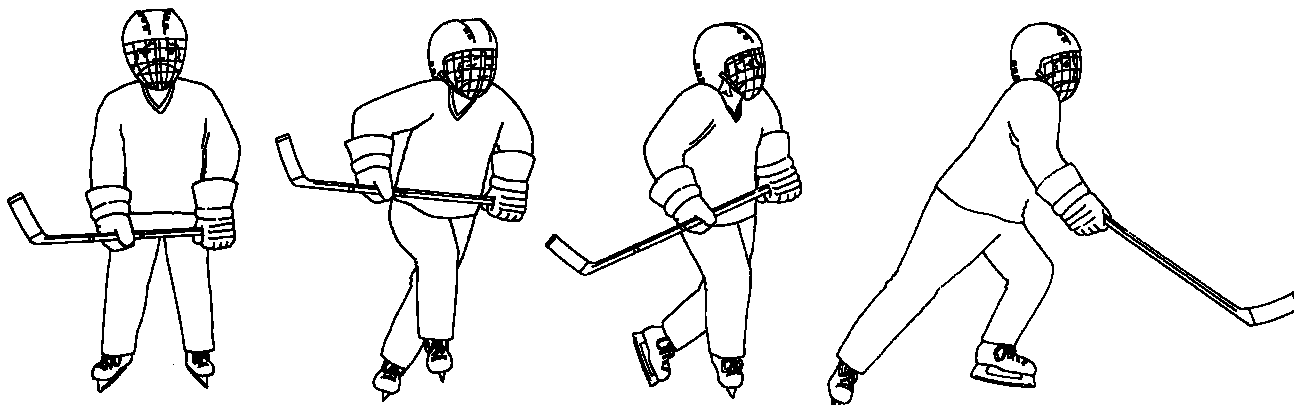
Этот прием именуется «зовущим пасом».

2. Боковые перемещения (переступанием):



- a. Старт – из основной стойки.
- b. Тело движется под прямым углом к направлению движения. Нельзя разворачивать туловище в направлении движения.
- c. Шаги делаются всей ступней.
- d. Клюшка – впереди, крюк – на льду.
- e. Начинать в замедленном темпе. По мере освоения увеличивать темп.
- f. Переносим правый конек через левый. Ведем конек пяткой правого конька, перенося его через левый и ставим лезвие правого конька чуть снаружи по отношению к левому. Теперь ваши ноги скрещены.
- g. Заводим левый конек круговым движением за правый и ставим его в нормальное положение в стойке.
- h. Повторить шаги (f) и (g) необходимое для освоения количество раз.
- i. Отрабатывать в обе стороны.

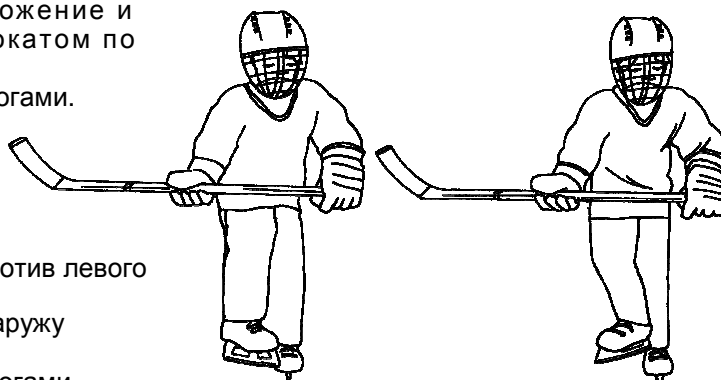
3. Старт переступанием:



- Игрок стоит боком к предполагаемому направлению движения, коньки, по сравнению с основной стойкой, чуть сведены. Ноги - на ширине плеч, согнуты в коленях, вес - на подушечки ступни.
- Голова и плечи разворачиваются в требуемом направлении, корпус в это момент резко идет наклоном вперед, приводимый в движение за счет выпрямления внешней ноги (внутреннее ребро), после чего следует внутренняя нога (внешнее ребро).
- Внешняя нога делает перешагивание перед внешней ногой и энергичным усилием идет вниз в лед под углом, близким к 90° в сторону нужного движения. Шаг короткий и как можно ближе к льду. Приземление - на всю плоскость лезвия.
- Теперь игрок пришел в стартовую позицию.
- Первые 3-4 - короткие, рубящие.
- По мере возрастания скорости шаг становится длиннее.
- Отрабатывать в обоих направлениях.

4. Носком внутрь:

- Делаем 3-4 шага, переходим на свободный прокат.
- Поднимаем правую ногу надо льдом.
- Ставим носок правой ноги к носку левой и поворачиваем правую пятку наружу до предела (стремиться прямому углу).
- Удерживаем это положение и едем свободным прокатом по прямой линии.
- Отрабатывать обеими ногами.



5. Носком наружу:

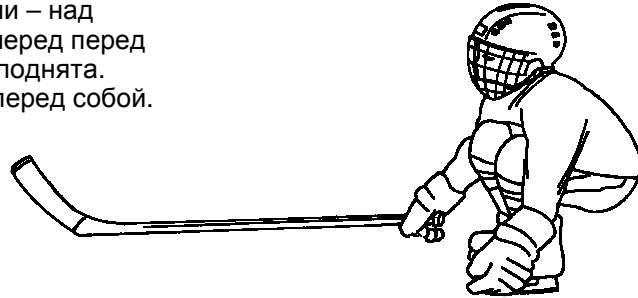
- Ставим правую пятку против левого носка.
- Разворачиваем носок наружу (колени не сгибать).
- Отрабатывать обеими ногами.



УРОК С-11

6. В приседе:

Если они в правильном положении, то ягодицы касаются пяток, плечи – над коленями, а руки вытянуты вперед перед собой. Спина прямая голова поднята. Клюшка на льду, вытянута и перед собой.



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Пилоны
3. Боковые борта площадки



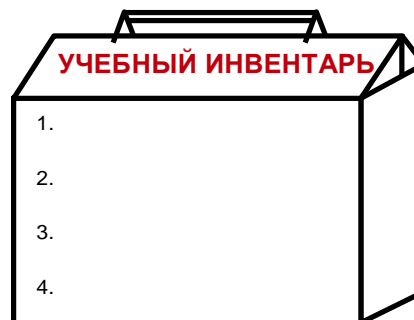
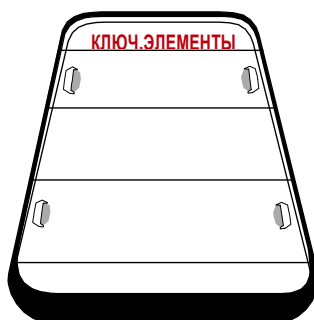
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-11


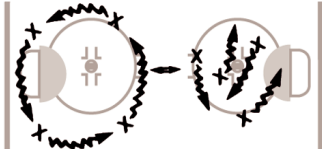
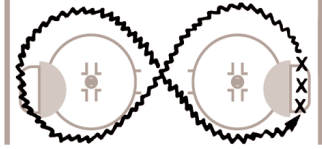
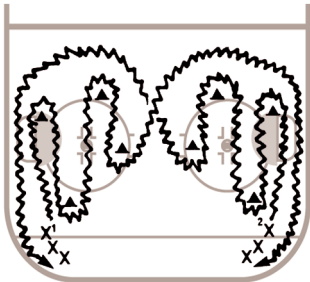



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____


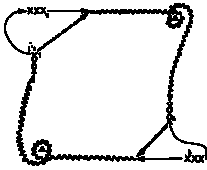





ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<p>1. В ходе произвольного катания игроки выполняют торможения поворотом на одной ноге (передней). Отработываем и правой, и левой ногой.</p>	<p>4 мин.</p> 
<p>Устойчивость, ловкость (повторить)</p>   	<p>4 станции – по 5 минут на каждую. Смена – по заранее продуманному сигналу.</p> <p>Станция 1: (используем одну из конечных зон).</p> <p>a. Players Игроки ведут шайбу по внешней линии окружности круга вбрасывания. По сигналу они входят в круг и продолжают контролировать каждый свою шайбу. По следующему сигналу вновь уходят за круг и продолжают упражнение и т.д Следить, чтобы они вели шайбу и вправо, и влево.</p> <p>b. Исходное положение – стоя у борта. По сигналу едут восьмерку по кругам вбрасывания. Второй стартует вслед за первым через 2 метра.</p> <p>Станция 2: ()</p> <p>a. Стартовав от бокового борта, едем вперед. По сигналу делаем пивот и продолжаем движение спиной вперед до другого борта. Повороты выполнять в обе стороны.</p> <p>Станция 3: (между одной из синих и красной линиями.) Стартовав от бокового борта, делаем 3-4 разгонных шага для ускорения, после чего:</p> <p>a. Повторить «носок внутрь».</p> <p>b. Повторить «носок наружу» Проделать а. и b. обеими ногами. По два полных отрезка.</p> <p>c. В приседе – до дальнего борта. 3 полных отрезка.</p> <p>d. Повторить с., но «пистолетиком». Пробуем обеими ногами поочередно.</p> <p>Станция 4: (в другой конечной зоне.)</p> <p>a. Делим группу поровну в каждом из 2 углов. X ведет шайбу по маршруту (см. схему) и становится в голову X2 – теперь X2 движется по маршруту, встает в голову X1 – можно и без шайбы.</p>	<p>20 мин.</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-11

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Старт переступанием (ввести)	Расставьте игроков группами вдоль бокового борта. 1. По сигналу первый от каждой группы стартует переступанием и едет до центра, где выполняет торможение поворотом двумя ногами. 2. По следующему сигналу – повторение – к дальнему борту.	8 мин. 
Выводящий пас в движущуюся цель (повторить) 	1. Повторить и показать КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ. 2. Разметить маршрут, как показано на схеме: <ul style="list-style-type: none">По сигналу игроки X2 и X3 стартуют с клюшками крюком на льду, готовые к приему.X1 и X4 стараются передать им шайбу так, чтобы они могли принять ее метрах в 5 от начала очереди.X2 едет дальше, огибает пилон и встает в конец очереди X4. (X1 – в конец очереди X2; X3 – к X1, а X4 – к X3.)	8 мин. 
Боковые перемещения (переступанием) (закрепить)	1. Повторить и показать КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. 2. Игроки выстраиваются вдоль бокового борта лицом к лицевому (тройками). 3. По сигналу “1-я” переступанием ковыляет до дальнего борта. 4. 2-я и 3-я повторяют то же самое.	5 мин. 
Пивот спиной вперед - лицом вперед (повторить) 	1. Расстановка та же. 2. По сигналу № 1 едет спиной вперед до середины. Затем делает пивот и едет лицом вперед до дальнего борта, где выполняет торможение поворотом двумя ногами. 3. №№ 2 и 3 делают то же самое. 4. Повороты обязательно делать в обе стороны.	4 мин. 
Передачи и прием на месте (закрепить)	1. Повторить и показать КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.. 2. Работаем в парах, дистанция 6-7 метров. а. Пас-прием, сначала-тыльной стороной крюка. б. Пас – лицевой, прием – тыльной . с. Пас – тыльной, прием - лицевой. д. При выполнении б. и с. следить за тем, чтобы при всех способах передачи и приема ребята не отводили глаз от партнера.	11 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

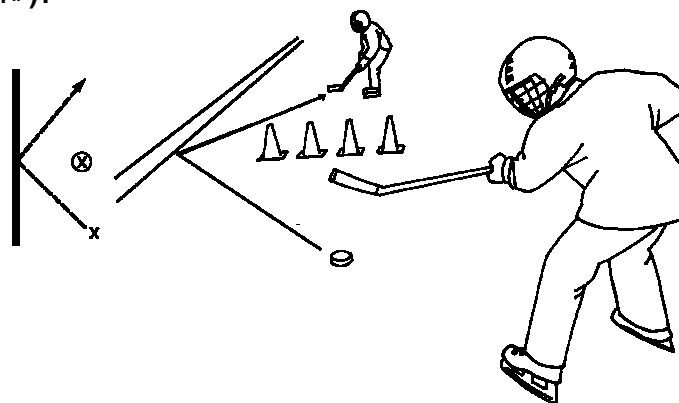
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: старт переступанием (С-11).
2. Повторить: выводящий пас в движущуюся цель (В-13; С-11).
3. Закрепить: боковые перемещения переступанием (А-4; В-2; С-11).
4. Повторить: пас отскоком (В-13).
5. Ввести: старт спиной вперед переступанием .

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Пас отскоком («в стенку с бортом»):

- А. Борт как средство освоения данного технико-тактического приема.
- В. Часто применяется защитниками в своей зоне.
- С. Действенное средство, когда защитник находится между тобой и партнером.
- Д. Угол касания равен углу отражения.



2. Старт спиной вперед переступанием

Применяется для ускорения с места.

- а. Основная стойка, коньки - параллельно.
- В. Быстрый поворот в сторону, в позицию для старта переступанием лицом вперед. Глаза - все время на подъезжающего соперника.
- С. Туловище отводится назад за счет выпрямления внешней ноги (внутреннее ребро), после чего следует выпрямление внутренней ноги (внешнее ребро).
- д. Вешняя нога перешагивает через внутреннюю ногу и перед ней, идет вниз на лед под углом как можно ближе к 90° к предполагаемому направлению движения. Этот шаг должен быть коротким и выполняться близко ко льду. Давление - на внутреннее ребро.
- е. Игрок должен сделать энергичное отталкивание этой ногой, приходя на обычный шаг для движения спиной вперед.
- ф. Игрок должен всегда видеть подъезжающих игроков команды соперника.
- г. Ключка удерживается одной рукой, крюк остается всей нижней кромкой на льду и перед игроком.
- h. Отрабатывать навык в обе стороны.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Пилоны
3. Боковые борта площадки



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-12

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

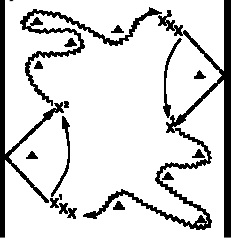

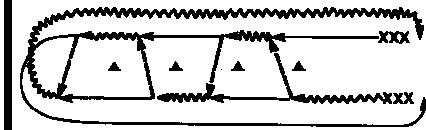

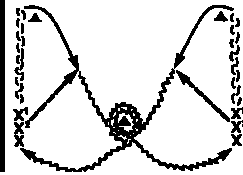


ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none"> Игроки едут в парах по периметру площадки, Передавая шайбу друг другу. Использовать оба способа передачи- лицевой и тыльной стороной крюка. 	4 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить) 	Используется вся ширина площадки. Построить игроков вдоль бокового борта, поделив их на группы. <ol style="list-style-type: none"> Игроки выполняют старт переступанием лицом вперед. Максимальное ускорение и переход на свободный прокат на двух коньках. В середине совершают прыжок с двух на две. В прыжке коснуться пятками ягодиц. 3 повторения. То же, что в упр. 1, только в прыжке – поворот на 180° и приземление для продолжения движения спиной вперед land going backwards. 3 повторения. Старт лицом вперед – прокат на одном коньке и дальше – зигзагом до дальнего борта. Смена ребер – с внутреннего ребра на внешнее. Возвращение – другой ногой. 3 повторения каждой В парах лицом друг к другу. Каждый захватывает клюшку другого игрока, крюки вниз. Один едет спиной вперед и тянет другого поперек площадки, тот оказывает легкое сопротивление. На обратном пути меняются ролями. Каждый должен проехать по два отрезка. Установите 4 пилон поперек площадки. Игроки стартуют от борта, огибают каждый пилон, делая поворот на 360°. Возвращение – с поворотом в противоположном направлении. Повторить 2 раза каждый отрезок. То же, что и в упр. 5, но с шайбами. 	20 мин.
Старт спиной вперед переступанием (вести) 	<ol style="list-style-type: none"> Поделить участок на 3 зоны. Повторить и показать КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. Выпускать по двое одновременно. По сигналу игроки выполняют Старт спиной вперед переступанием и едут дальше спиной вперед до дальнего борта. Достигнув его выполняют торможение спиной вперед «V-stop». Боковые переступания делать и вправо и влево. Затем едут в конец противоположной очереди. Во второй раз игрок стартует уже из другой очереди. 	8 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-12



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Пас с отскоком (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. 2. Разметить маршрут как показано на схеме. <ol style="list-style-type: none"> a. По сигналу Х1 дает пас с отскоком от борта Х2, а Х3 - Х4. b. Х2 ведет шайбу зигзагом, объезжая пилоны и дальше – в конец очереди Х3; Х4 продельывает то же самое и едет в конец очереди Х1. Х1 заменяет Х2, а Х3 заменяет Х4. 3. Работа идет в 3 зонах. 	<p>6 мин.</p> 
<p>Владение коньками и передачи (повторить)</p> 	<p>Опять в трех зонах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Установить пилоны поперек площадки на расстоянии 3 метров. Игроков построить в два ряда. Работа в парах. Игроки должны сделать одну передачу между каждой парой пилонов. Затем каждый возвращается в конец противоположной очереди. Передачи и прием идут обоими способами (тыльной и лицевой стороной крюка или чередуя их - в зависимости от положения партнера. 	<p>6 мин.</p> 
<p>Выводящий пас (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.. 2. Упражнение выполняется в 3 зонах. 3. По сигналу Х1 в каждой группе едет спиной вперед к пилону, делает пивот и дальше, лицом вперед, открываясь на передачу от Х2. Затем игроки ведут шайбу в объезд пилонов и в конце другой очереди. 	<p>6 мин.</p> 
<p>Игра – Эстафета (повторить)</p>	<p>Распределите группы вдоль бокового борта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У каждой команды - по шайбе. 2. По сигналу первый игрок Х1 в каждой команде, балансируя шайбу на крюке и едет к другому борту Х1 отдает шайбу Х2, который повторяет его маневр в другом направлении и «преподносит» ее Х3 и т.д. 3. Если шайба соскальзывает с крюка, игрок должен остановиться и вновь водрузить шайбу на крюк прежде, чем двигаться дальше. 4. При возвращении Х1 едет спиной вперед, продолжая удерживать шайбу на крюке. 5. Эстафета заканчивается, когда все вернулись в исходный рубеж. 	<p>10 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: передачи в движении (В-15).
2. Повторить: пас подкидкой (С-13).
3. Повторить: бросок с ходу (В-15).
4. Ввести: бросок подкидкой.
5. Ввести: финты – финт в движении.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Передачи в движении:



- a. Повторить передачи и прием бросковой и небросковой рукой и зовущий пас.
- b. Повторить ведение в движении и ведение одной рукой.

2. Бросок подкидкой:

Данный прием используется для броска в верхние углы ворот с близкого расстояния или, чтобы поднять шайбу, перебросив ее через лежащего вратаря .

- a. Шайба – на носке крюка, который находится и передней ноги.
- b. Подкидка шайбы осуществляется за счет поворота крюка вверх - таким образом, чтобы крюк контактировал с шайбой только нижней кромкой.

- c. Подтягиваем шайбу к себе круговым движением запястий. Необходимо быстрое и хлесткое движение запястий и высокая траектория движения крюка в фазе вылета шайбы.

Бросок небросковой рукой аналогичен, за исключением того, что шайба должна находиться ближе к пятке крюка.

3. Финт в движении

Различают два вида финтов в движении.

- a. Смена темпа:
 - i) Чтобы сменить темп, следует увеличить или уменьшить силу отталкивания толчковой ногой.
- b. Финт туловищем (показ в одну сторону - уход в другую):
 - i) Голова, плечо или бедра «падают» в одну сторону, затем - в другую («качок»).

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Пилоны
2. Облегченные шайбы
3. Бруски
4. Краска
5. Боковые борта

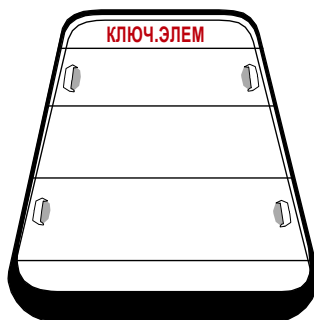
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-13


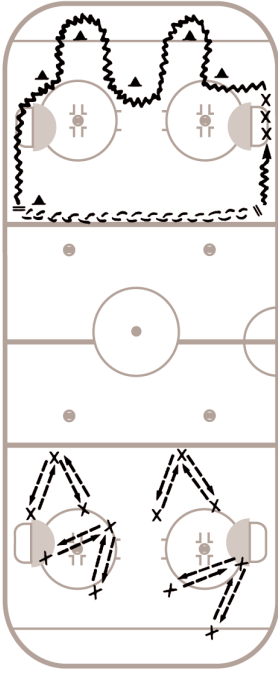



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

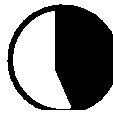
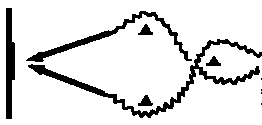




ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	
<p>Свободное катание</p>	<p>Игроки едут по периметру против часовой стрелки , выполняя упражнения на растяжку:</p> <ol style="list-style-type: none"> Мышцы паха. Колени к груди. Касание носков ног. 	<p>5 мин</p> 
<p>Станция «бросок подкидкой» (ввести)</p> 	<p>Станция 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> Одна из конечных зон. Повторить и показать КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. У каждого игрока по шайбе, в 1.5 метрах от борта. Отработка броска – в борт. Броски выполнять как с удобной так и с неудобной руки (стороны). <p>Станция 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> В средней зоне. Игроки делятся на 4 группы, расположившись у борта. По сигналу стартуют к первому пилону и сбрасывают скорость. У второго пилона – ускорение (смена темпа). Финт туловищем. Стул, проброс шайбы между ножек стула слева вправо, подобрать шайбу, рывок <p>Станция 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> Одна из конечных зон. Расстановка – как на схеме. Можно использовать краску для разметки маршруту 	<p>15 мин.</p> 

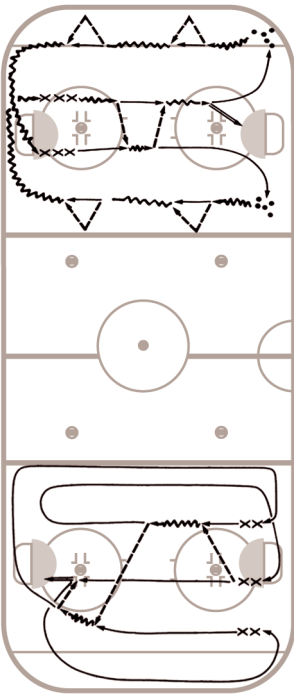



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-13

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	
Пас подкидкой (ввести))	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.2. Работаем в парах 2-3 метра друг от друга. Между ними ставим брусок.3. Отработка броска (паса) подкидкой.	8 мин. 
Бросок с ходу (повторить) 	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать ключевые элементы броска .2. Работа идет в 3-х зонах. Расположение – см. схему.3. Мишень обозначается на борте цветным скотчем. Ребята едут по маршруту – первый раз слева, второй - справа. Броски чередуются: с удобной и не удобной руки (стороны).	5 мин. 
Пас отскоком в борт (повторить)	<ol style="list-style-type: none">1. В трех зонах.2. Игроки движутся в своих зонах по кругу, бросая шайбу в борт. Используйте пилоны для обозначения препятствия.3. Через 2,5 минуты – в обратном направлении.	5 мин. 
Пивот лицом вперед – спиной вперед, спиной вперед - лицом вперед (повторить)	Расставьте ребят группами вдоль бокового борта. <ol style="list-style-type: none">1. По сигналу направляющий player выполняет старт Лицом вперед (оба способа) и едет поперек льда. Пивот в левую сторону – дальше спиной вперед, Пивот – в левую и дальше – до борта.2. На обратном пути - пивот в правую сторону	5 мин. 
Старт спиной вперед переступанием (повторить)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать ключевые элементы.2. Исходная расстановка – та же.3. По сигналу первый от каждой группы стартует и Едет до середины, где выполняет торможение.4. Повторяет по сигналу, едет к дальнему борту и тормозит там.	5 мин. 

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-13



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	
<p>Рывок – Пас – Бросок (повторить)</p> 	<p>Круговая – 6 минут на станцию.</p> <p>Расположение станций – поперек льда.</p> <p>Станция 1: Движение в парах с ответными передачами, заканчивая броском в ворота. Игроки подбирают шайбу и возвращаются в конец противоположных очередей. По ходу выполнить два пас отскоком в борт.</p> <p>Станция 2: Передачи выполняются в группах по три. Игроки возвращаются в очередь слева от них.</p>	<p>12 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: передачи в движении (В-15).
2. Повторить: пас подкидкой (С-13).
3. Повторить: бросок с ходу (В-15).
4. Ввести: бросок подкидкой.
5. Ввести: финты – финт в движении.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Передачи в движении:

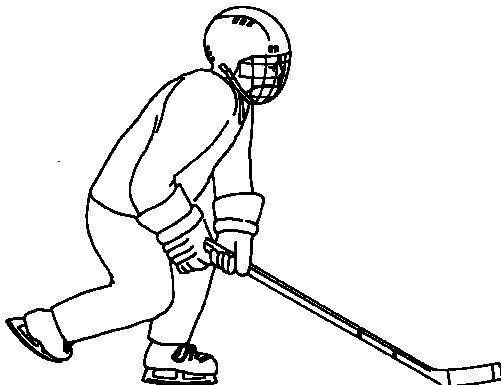
- а. Повторить передачи и прием шайбы с удобной и не удобной руки (стороны) и зовущий пас.
- б. Повторить ведение в движении и ведение одной рукой.

2. Бросок подкидкой:



Данный прием используется для броска в верхние углы ворот с близкого расстояния или, чтобы поднять шайбу, перебросив ее через лежащего вратаря.

- а. Шайба – на носке крюка, который находится и передней ноги.
- б. Подкидка шайбы осуществляется за счет поворота крюка вверх - таким образом, чтобы крюк контактировал с шайбой только нижней кромкой.



- с. Подтягиваем шайбу к себе круговым движением запястий. Необходимо быстрое и хлесткое движение запястий и высокая траектория движения крюка в фазе вылета шайбы.

Бросок с неудобной руки аналогичен, за исключением того, что шайба должна находиться ближе к пятке крюка.

3. Финт в движении

Различают два вида финтов в движении.

- а. Смена темпа:
 - и) Чтобы сменить темп, следует увеличить или уменьшить силу отталкивания толчковой ногой.
- б. Финт туловищем (показ в одну сторону - уход в другую):
 - и) Голова, плечо или бедра «падают» наклоняются в одну сторону, затем - в другую («качок»).

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Пилоны
2. Облегченные шайбы
3. Бруски
4. Краска
5. Боковые борта

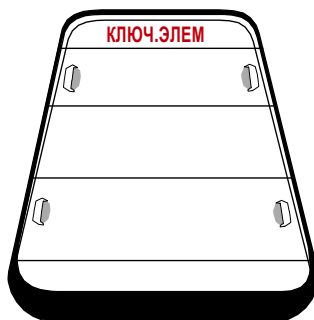
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-14


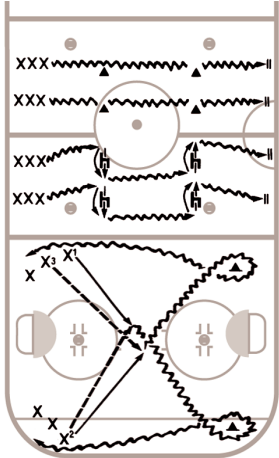






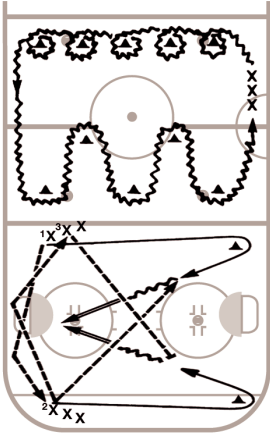





КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	
Свободное катание	Игроки едут по периметру против часовой стрелки , выполняя упражнения на растяжку: а. Мышцы паха. б. Колени к груди. с. Касание носков ног. д.Поднимание	4 мин. 
СЛЕДУЮЩИЕ 42 МИНУТЫ – КРУОВАЯ РАБОТА. ПОДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ. СМЕНА СТАНЦИЙ - ПО СИГНАЛУ		
<p>Станция «бросок подкидкой» (ввести)</p> <p>Финты в движении (ввести)</p>  <p>Пас в движении (повторить)</p>	<p>Станция 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> Одна из конечных зон. Повторить и показать КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ. У каждого игрока по шайбе, в 1.5 метрах от борта. Отработка броска – в борт. <p>Станция 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> В средней зоне. Игроки делятся на 4 группы, расположившись у борта. По сигналу стартуют к первому пилону и сбрасывают скорость. У второго пилона – ускорение (смена темпа). Финт туловищем. Стул, проброс шайбы между ножек стула слева вправо, подобрать шайбу, рывок <p>Станция 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> Одна из конечных зон. Расстановка – как на схеме. Можно использовать краску для разметки маршрута движения. X1 на скорости едет через середину, получает пас от X2, объезжает пилон и возвращается в конец противоположной очереди. После своего паса X2 выкатывается на пас от X3. 	<p>7 мин.</p>  <p>7 мин.</p>  <p>7 мин.</p> 

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	
<p>Старт переступанием, пивот («волчки») лицом вперед- спиной вперед и спиной вперед- лицом вперед (повторить)</p>  <p>Владение клюшкой и шайбой (повторить)</p> <p>Пас-рывок-бросок (повторить)</p> 	<p>Станция 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одна из конечных зон. 2. 4 группы вдоль борта. 3. По сигналу – старт переступанием лицом вперед и едут к пилону. У пилона – пивот (лицом вперед -спиной вперед), едут спиной вперед до дальнего борта – торможение обратным плугом (V-stop). Сразу же энергичный старт в противоположном направлении, пивот у пилона и дальше спиной вперед к своей команде. Следующий стартует по сигналу. 4. Второй раз: Игрок стартует спиной вперед переступанием, едет спиной вперед до пилона пивот на движение лицом вперед, затем продолжает катить лицом вперед до дальнего борта, тормозит поворотом двумя ногами и сразу же переходит на бег спиной вперед, вновь делает пивот у пилона. Последнее торможение – одной ногой (передней). <p>Станция. 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средняя зона. 2. Расстановка – как на схеме. 3. Все игроки - с шайбами. 4. «Вертушка» 360° вокруг пилонов. 5. Через вторую группу пилонов игроки ведут шайбу по зигзагообразной линии. 6. Можно без шайб. <p>Станция 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В конечной зоне. 2. X1 отдает пас отскоком на X2. 3. X1 огибает пилон, получает ответный пас от X2. 4. X1 производит бросок и едет в конец противоположной очереди. 5. X2 отдает пас отскоком X3. 6. X2 огибает пилон, получает ответный пас и т.д. 	<p>7 мин.</p>  <p>7 мин.</p>  <p>7 мин.</p> 
<p>Пас подкидкой (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В парах, 2-3 метра друг от друга. 2. Отработка паса подкидкой. Можно с брусками. 3. Броски с обеих рук. 	<p>5 мин.</p> 
<p>ИГРЫ (повторить)</p>	<p>Мини матч:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Три участка поперек площадки. 2. Пилоны в роли ворот. 3. Попадание в пилон – гол. 4. Без вратарей. 	<p>9 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

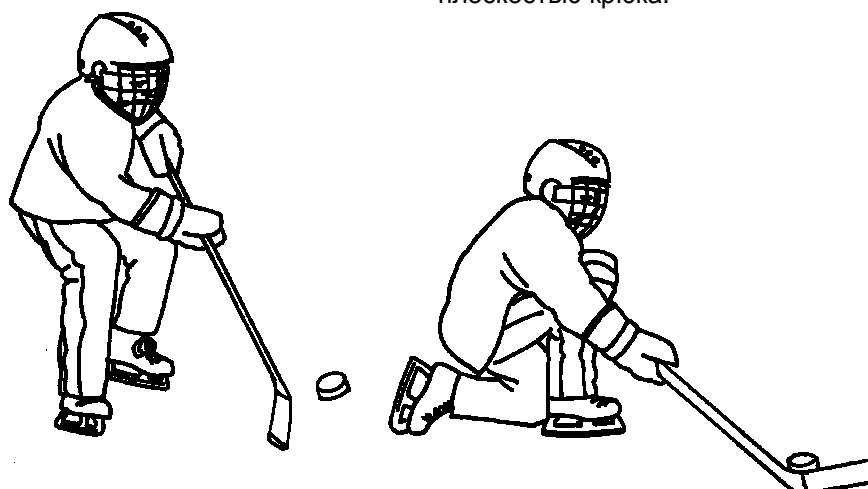
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: бросок подкидкой (С-14).
2. Повторить: финт в движении (С-14).
3. Повторить: рывок – пас – бросок.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Касание коленом льда, не теряя контроля над шайбой

а. Для этого игрок должен скользящим движением нижней руки опустить ее вниз по древку, что обеспечит касание льда всей плоскостью крюка.



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Шайбы
2. Пилоны
3. Боковые борта

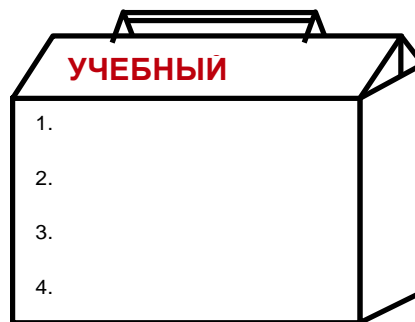
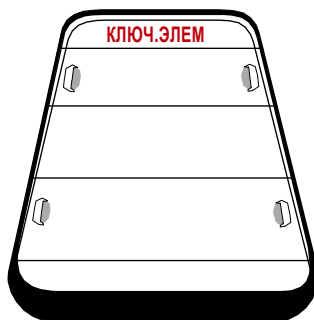


ПЛАН-КОНСПЕКТ С-15

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____


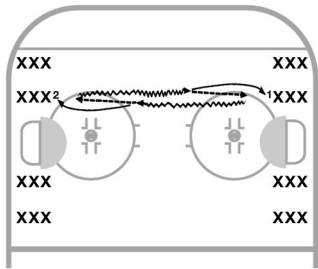

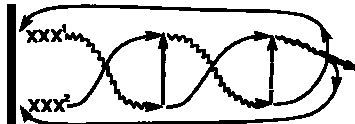


ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none">1. Каждый игрок работает с шайбой. Направление движения произвольное, но без потерь шайбы. Ведение клюшкой и коньками. Включить торможение и старты, не теряя контроля над шайбой.	4 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить)	<p>Расставьте игроков группами вдоль борта. Все игроки с шайбами.</p> <ol style="list-style-type: none">1. По сигналу первые от каждой группы стартуют лицом вперед и едут до середины, после чего делают торможение. Шайбу не терять. По следующему сигналу продолжают движение до дальнего борта – торможение лицом влево. По возвращении – лицом вправо. Проехать весь отрезок три раза.2. По сигналу шайба посылается вперед ударом конька правой ногой на 1 метр, затем – на 1 метр левой. Продолжаем упражнение поперек площадки. Два полных отрезка от борта до борта.3. По сигналу игроки ведут шайбу до середины, там обрабатывают шайбу коньками и продолжают ведение до дальнего борта. Три отрезка.4. По сигналу ведут шайбу вперед. В середине - касание льда левым коленом. На обратном пути – правым. Повторить весь отрезок дважды.5. Без шайбы. Бег лицом вперед, в центре – «вертушка» 360° и дальше - до другого борта. Проехать дважды.6. Без шайбы. Бег спиной вперед, в центре – «вертушка» 360° и дальше - до другого борта. Проехать дважды.	20 мин.
Финты в движении (повторить)	<ol style="list-style-type: none">1. Исходная расстановка та же.2. По сигналу старт переступанием и на максимальной скорости - до центра. Сбрасываем скорость на 2 шага, и – ускорение к другому борту. Три отрезка.3. Установить в линию 5 пилонов. По сигналу игроки едут к дальнему борту. У каждого пилона – показ туловищем в лево – уход вправо. На обратном пути – показ вправо, уход – влево. Два отрезка на каждый финт.	8 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-15



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Бросок подкидкой (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> У каждого игрока по шайбе. Игроки располагаются в 7-8 метрах от борта. По сигналу ребята стартуют (с шайбой) к борту и тормозят в метре от него. Бросок подкидкой после торможения. 	5 мин. 
Передачи – Техника катания (повторить) 	Игроки делятся на группы. По половине каждой группы располагаются в каждом конце площадки. <ol style="list-style-type: none"> По сигналу Х1 ведет шайбу к центру (можно и одной рукой) и отдает Х2. Х1 продолжает движение в конец противоположной очереди. Х2 принимает Передачу, ведет шайбу к центру, отдает Х3 и т.д. 	8 мин. 
Пас – выход – бросок (повторить) 	Упражнение выполняется в 3 зонах. <ol style="list-style-type: none"> Х1 и Х2 меняются местами. Х1 отдает Х2. Х1 и Х2 меняются местами Х2 отдает Х1. Х1 бросает в точку на борту. Игроки возвращаются в конец Противоположных очередей. 	8 мин. 
Игры	Английский бульдог: <ol style="list-style-type: none"> Игроки располагаются вдоль бокового борта, у каждого по шайбе. Тренер или один из игроков стоит в центре, исполняя роль бульдога. По сигналу, игроки рвут к другому борту, ведя каждый свою шайбу. «Бульдог» стремится отобрать. Если игрок теряет шайбу, то сам становится бульдогом, присоединяясь к первому. 	7 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



УРОКИ С-16 по С-20

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Эти занятия тренеры в каждом клубе готовят самостоятельно.
2. В оставшихся 5 занятиях следует повторять и закреплять Навыки и приемы, разученные на уроках с С-1 по С-15.
3. Отведенное время можно так же использовать для:
 - a. Тест сессий.
 - b. Для проведения различных фестивалей, слетов и других хоккейных тусовок, в том числе, с участием родителей.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКОВ

1. Важнейшим из них является тщательная подготовка и организованность тренера, наличие у него четкого плана урока.
2. Все упражнения д.б. подчинены отработке повторяемого навыка/приема.
3. Упражнения могут быть и повторением пройденного на уроках с С-1 по С-15, или новые, но которые данный тренер хорошо знает.
4. Приведем краткий схематичный обзор предполагаемых оставшихся уроков, с С-16 по С-20.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

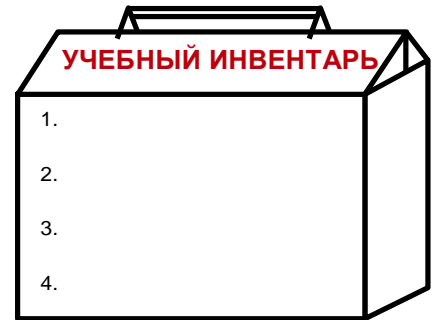
1. По усмотрению тренера
 2. Боковые борта
-

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-16

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Разминка</p> <p>а) Свободное катание б) Устойчивость, ловкость</p>		
<p>Старт лицом вперед</p>	<p>1. См. С-3.</p>	
<p>Торможение лицом вперед с поворотом двумя ногами</p>	<p>1. См.С-2</p>	



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-16

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Ведение на месте (повторить)	1. См. С-3.	
Ведение одной рукой (повторить)	1. См. С-7.	
Броски «метелкой» и «лопаткой» (повторить)	1. См. С-7; С-8.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



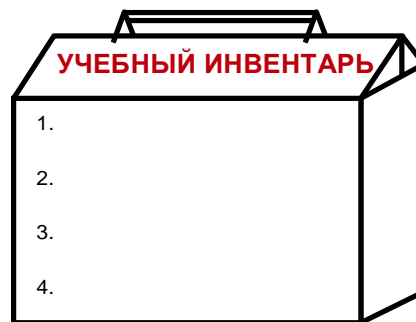
ПЛАН-КОНСПЕКТ С-17



TEAM: _____

DATE: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Warm-up а) Свободное катание б) Устойчивость и ловкость		
Старт переступанием - лицом вперед (повторить)	1. См. С-11.	
Стартовый шаг и свободный прокат (повторить)	1. См. С-2.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-17

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Ведение зигзагом (повторить)	1. См. С-6.	
Передача-прием бросковой – небросковой рукой (review)	1. См. С-9; С-10.	
Техника катания и броски (review)	1. См. С-13.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ПЛАН-КОНСПЕКТ С-18

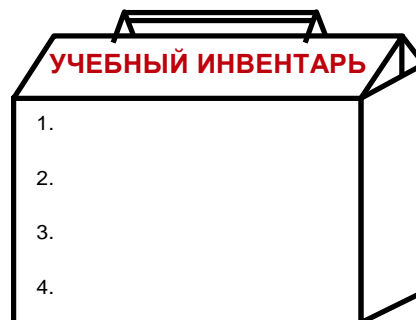
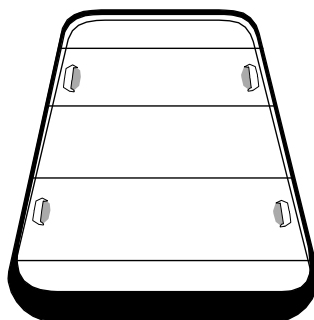


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка а) Свободное катание б) Устойчивость и ловкость		
Задняя «скобка» (повторить)	1. См. С-5.	
Стартовый шаг спиной вперед и свободный прокат (повторить)	1. См. С-6.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-18

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Крутой поворот (разворот)	1. См. С-6.	
Пас подкидкой (повторить)	1 См. С-13.	
Техника катания, передачи в движении (повторить)	1. См. С-14.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-19

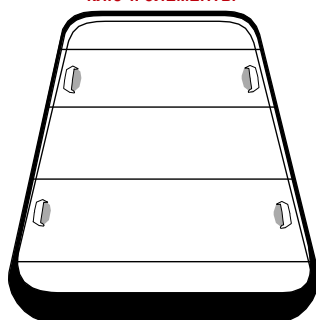


КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____

КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

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

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка а) а) Свободное катание б) Устойчивость и ловкость		
Старт спиной вперед переступанием (повторить)	1. См. С-12.	
Торможение спиной вперед поворотом одной ногой и стар из П-3 (повторить)	1. См. С-7.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-19

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Пивот лицом вперед - спиной вперед (повторить)	1. См. С-9.	
Передачи в движущуюся цель (повторить)	1. См. С-11.	
Финты (повторить)	1. См. С-14.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-20

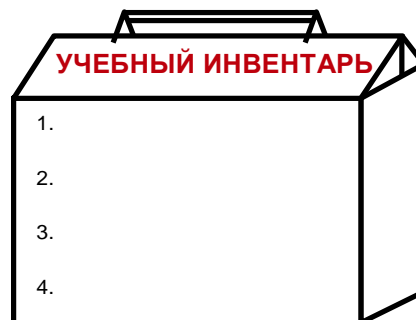
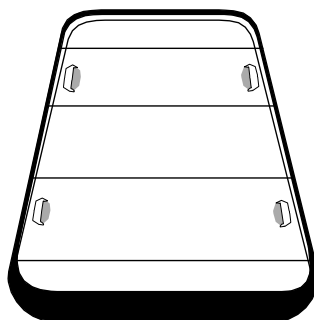


КЛЮЧ.ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка а) Свободное катание б) Устойчивость и ловкость		
Торможение спиной вперед (V-stop)	1. См. С-5.	
Движение переступанием (повторить)	1. См. С-5.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ С-20

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Пивот спиной вперед лицом вперед (повторить)	1. См. С-10.	
Пас отскоком (повторить)	1 См. С-12.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



С

ГДЕ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ??????
