



**Практическое руководство для
тренеров
Ступень В**



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. Такими компонентами являются:

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

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

В этих листах вы найдете рисунки и силуэты этих рисунков, а также схемы ледовой площадки; там же указаны навыки и приемы, 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.



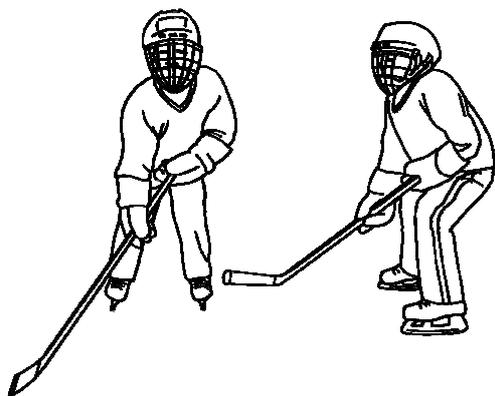
На последней странице Руководства «В» дается Контрольный список навыков и приемов, который поможет тренеру оценить степень усвоения, и соответственно, определить, готовы ли ребята (и вы) переходить к Ступени «С» данного Руководства.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: Стойка (А-1).
2. Повторить, закрепить: свободный прокат на двух коньках/устойчивость (А-2).
3. Повторить, закрепить: скольжение на двух коньках /устойчивость (А-2).
4. Повторить: «самокат» (А-3)
5. Ввести: «Самокат» по кругу

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Правильная стойка.



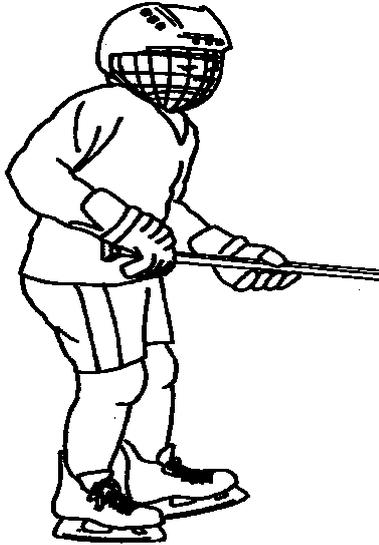
- a. Коньки – параллельно, на ширине плеч
- b. Носки коньков смотрят строго вперед
- c. Колени согнуты и на одной линии с носками
- d. Туловище чуть подано вперед
- e. Голова поднята
- f. Ключку держать обеими руками и близко ко льду.

2. Скольжение на двух коньках: (свободный прокат)



- a. Сделать несколько стартовых шагов - ускорение
- b. Принять основную стойку
- c. Типичные ошибки:
 1. Лодыжки развернуты либо внутрь, либо наружу,
 2. Колени сводятся
 3. Ноги прямые
 4. Туловище неестественно изогнуто
 5. Торс слишком подан вперед
 6. Голова опущена
 7. Не держит клюшку двумя руками.
 8. Крюк клюшки удерживается недостаточно близко ко льду.

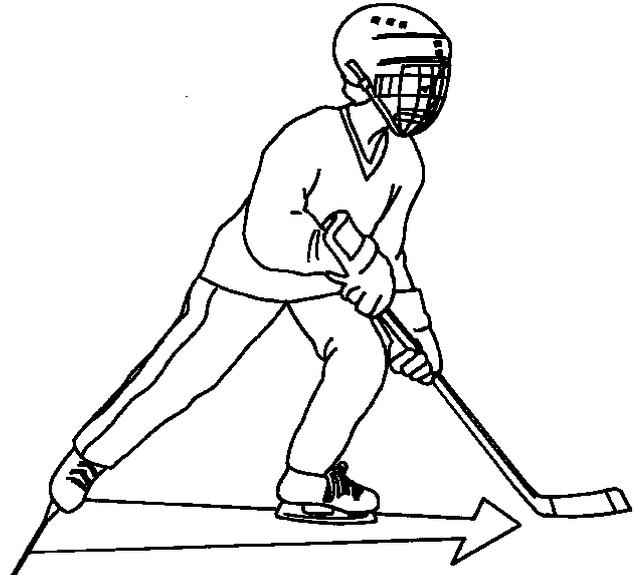
3. Скольжение на одном коньке:



а. Базисный принцип техники передвижения на коньках состоит в том, что одна нога все время находится под центром тяжести массы тела, другая постоянно находится на льду. Вот почему главное внимание следует уделять обучению начинающего умению балансировать и скользить на одном коньке.

1. Сделать несколько стартовых длинных шагов.
2. Скользить на одной ноге:
 - а. Удерживать лезвие конька опорной ноги на льду всей его плоскостью.
 - б. Удерживать основную стойку при движении на опорной ноге.
 - с. Скольжение – только по прямой
3. Типичные ошибки:
 - а. Основная стойка не соблюдается.
 - б. Вес тела не переносится на опорную ногу.
 - с. Ковыляет на одном ребре.

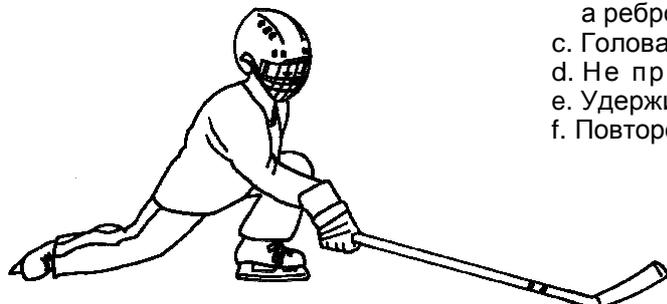
4. «Самокат»



- а. Здесь исходное положение – 3-я позиция (П-3)
- б. Одновременно помогает развивать мощь толчка и приучает выпрямлять другую ногу.
 1. Поставить левый конек позади правого, образуя Т-образную позицию.

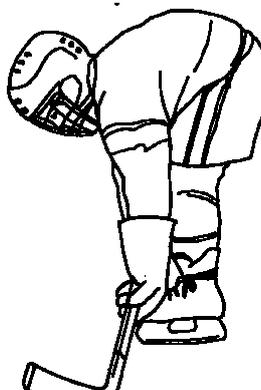
2. Отталкивание производится толчковым усилием левой ноги, направленном вниз и в сторону. Левая нога полностью выпрямляется, скольжение – на правой ноге
3. Левый конек быстрым движением переводится в Т-образную позицию рядом с правым коньком прежде чем сделать следующий толчок
4. Тренировать с использованием обоих коньков.

5. Растяжка мышц паха – Разминка:



- a. Выпрямить правую ногу назад (волокуша) одновременно со сгибанием колена левой ноги под углом 90 градусов
- b. Носок конька-волокуши смотрит наружу, а ребро касается льда
- c. Голова поднята, плечи развернуты
- d. Не пружинить
- e. Удерживать позицию 5-6 секунд
- f. Повторение – другая нога.

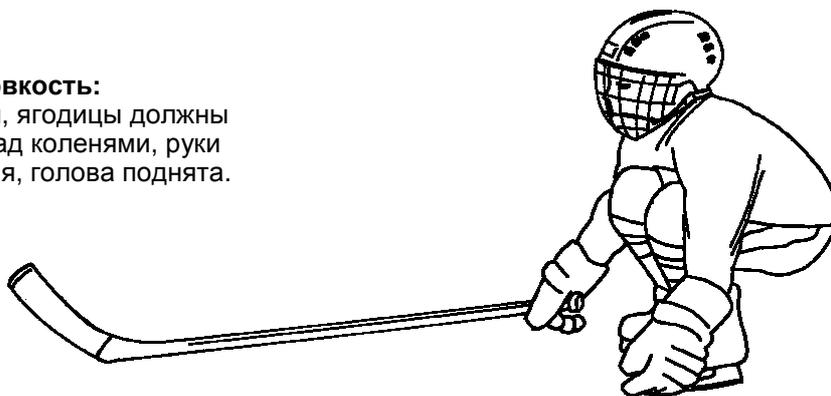
6. Касание носков – Разминка:



- a. Поднять клюшку обеими руками
- b. Согнуться в поясе, коснуться носков, стараясь не сгибать ноги в коленях
- c. Туловище медленно поднимается до полного выпрямления
- d. Удерживать позицию 5-10 секунд.

7. Присед – Устойчивость, ловкость:

- a. Если позиция правильная, ягодицы должны касаться пяток, плечи – над коленями, руки перед собой, спина прямая, голова поднята. Клюшка вытянута вперед.



8. Прыжки на месте:

- a. И прыжок, и приземление – в основной стойке. Строго следить, чтобы колени были согнуты.

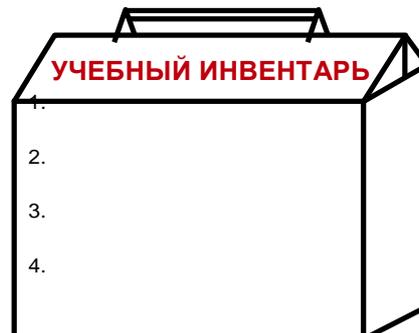
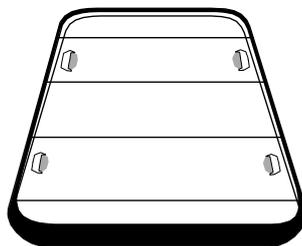
УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Бруски
2. Облегченные шайбы
3. Боковые борта



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-1

КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ



КОМАНДА: _____

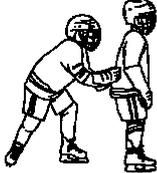
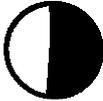
ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное Катание	1. Игроки едут сначала по часовой, затем против часовой стрелки	3 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить) 	1. Игроки движутся по периметру ледовой площадки. 2. Передвигаясь, игроки выполняют: а. Прокат в глубоком приседе, б. Выпрямление туловища с поднятием рук над головой с. Поочередное подтягивание коленей к груди, д. Прыжки. е. Растяжка мышц паха ф. Касание носков ног в наклоне	5 мин.
Вставание - стойка (повторить) 	1. Напомнить и показать ключевые моменты. 2. Падение на колени – вставание в основную стойку. 3. Из положения лежа на животе, обе руки на клюшке, локти на льду, удерживая клюшку на уровне глаз. Переход на колени с помощью локтей, после чего – встать в основную стойку.	4 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить) 	1 Старт от бокового борта. Передвигаясь к противоположному борту, выполнять следующие упражнения: а. Перешагивание через бруски. б. Бег через бруски с. 2-3 длинных стартовых шага – переход в присед д. Бег поперек льда 2. Прыжки на месте: а. По команде игроки выпрыгивают на максимальную высоту, приземляясь, принимают стойку	8 мин.
Игры (ввести) 	1. Каждому дается по шайбе 2. Игроки пересекают площадку в наклоне перемещая шайбу рукой 3. Игроки пересекают лед, перемещая шайбу коньками. Шайба посылается вперед (на 1 метр) внутренней стороной лезвия конька. По мере движения коньки меняются. 4. 3-4 повторения.	5 мин.

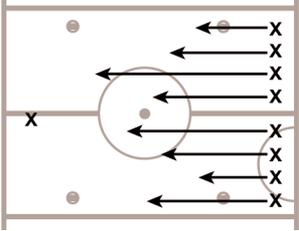
ПЛАН-КОНСПЕКТ В-1



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Передвижение на двух коньках (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить и показать ключевые моменты. 2. Ребята выстраиваются вдоль борта. 3. Разгоняясь, делают несколько шагов, переходят на скольжение на двух коньках в основной стойке. Повторить 2-3 раза. 4. В парах. Один кладет руки на бедра партнера и подталкивает его, передвигаясь поперек поля. Передний передвигается на двух коньках, сохраняя основную стойку. 	<p>6 минут</p> 
<p>Передвижение на одном коньке (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить и показать ключевые моменты.. 2. Ребята выстраиваются вдоль борта лицом к противоположному борту. <ol style="list-style-type: none"> a. Разгоняясь, делают несколько шагов, после чего стараются как можно дальше проехать на свободном прокате b. Повторить тоже в обратную сторону c. Повторить по 2-3 раза на каждом коньке. 3. В парах. Один подталкивает другого, который передвигается на двух коньках. Отпускает его, преодолев часть пути. Этот игрок скользит на одном коньке до другого борта. Свободный конек поднят на 10 см над льдом. Возвращение – на другом коньке. Повторить 3-4 раза на каждом. 4. Партнеры меняются ролями. 	<p>8 минут</p> 
<p>Самокатом – поперек льда (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить и показать ключевые моменты.. 2. Игроки стоят у бокового борта – коньки в 3 позиции напоминающей букву “Т”. 3. Передвигаясь поперек льда, делают серию толчков одной ногой. Следите за тем, чтобы толчковая нога полностью выпрямлялась перед возвращением в исходную позицию. 4. Повторить этот цикл (толчок- возврат) с максимальной быстротой. 5. Возвращение – «самокат» другой ногой. 6. Повторить дважды каждой ногой. 	<p>4 минуты</p> 
<p>«Самокатом» - по кругам (Ввести)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. По 3-4 игрока на каждом из кругов. 2. Старт – с двух ног, сведенных вместе. 3. Колени согнуть – толчок внешней ногой наружу и в сторону. 4. Жим в лед и наружу внешним коньком. 5. Внешний конек скользит обратно в исходную позицию по мере выпрямления туловища. 6. Повторять в обоих направлениях. 7. Возврат отведенного конька быстро, сразу же после полного выпрямления ноги. 	<p>8 минут</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-1

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры Светофор/ГАИшник (Повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Один игрок, в роли полицейского, располагается на одной стороне площадки.2. Остальные стартуют с противоположной стороны.3. Пойманные на красный свет «гаишником», должны вернуться в стартовую позицию.4. Первый, добравшийся до «гаишника», объявляется победителем. ?5. Условие: передвижение только приставным шагом и самокатом.	<p>9 минут</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

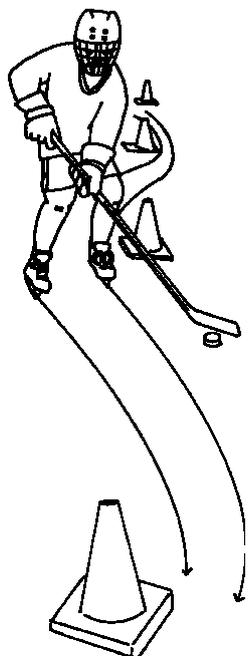
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: стойка, скольжение, самокат.
(Урок В-1)
2. Повторить: повороты прокатом, (А-3)
3. Повторить: торможение – одной ногой, со снегом
(Урок А-3).
4. Повторить: продолжать скольжение в сторону
(Урок А-4).
5. Ввести: отталкивание - прокат

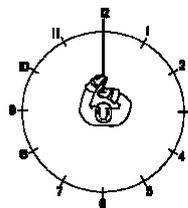
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Повороты скольжением / прокатом



- a. Коньки на ширине плеч
- b. Ведет внутренний конек.
- c. Поворот инициируется головой и плечами
- d. Колени согнуты, наклон туловища в сторону поворота.
- e. Легкий качок назад за счет опоры на подушечку стопы
- f. Следовать за клюшкой.
- g. Упражнение выполняется в обоих направлениях.

2. Торможение плугом (1 час- 11 часов)



- a. Плугом «на час» означает торможение правым коньком в направлении 1 часа на циферблате
 - b. Плугом «на 11 часов » означает торможение левым коньком в направлении 11 часов на циферблате часов
1. При этом способе торможения игрок сохраняет положение лицом вперед
 2. Свободный прокат на двух коньках в стойке
 3. Поворот пятки правого конька наружу, а носка – внутрь. Толчок коньком наружу и вниз в направлении часа на циферблате часов.

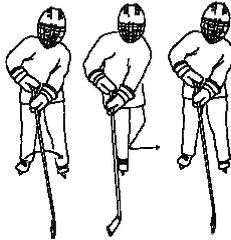


УРОК В-2

3. Движение боком – Повторить.

- Старт из основной стойки
- Туловище перемещается под прямыми углами к направлению, в котором повернуто лицо игрока. Плечи развернуты прямо вперед
- Шаги осуществляются **плоской стопой**.
- Клюшку удерживать перед собой
- Движение начинается в замедленном темпе. По мере освоения упражнения потребовать увеличить темп.

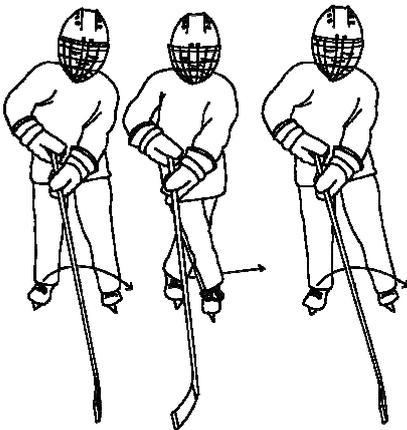
Может голень ???



f. Последовательность:

- Правый конек выносится перед левым
- Левый конек выносится из-за правого и возвращается назад, в позицию основной стойки.
- Повторить шаги 1 и 2 столько раз сколько необходимо.

4. Боковые перемещения:



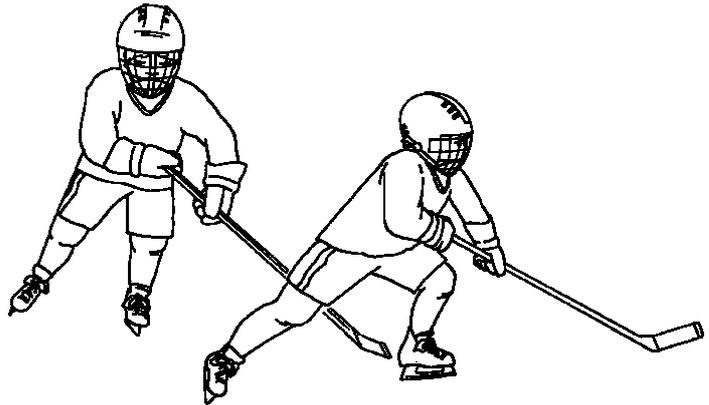
a. См. п.3 «Ключевых элементов» (a) по (e) включительно:

b. Шаг (f), только последовательность несколько изменена:

- Правый конек переносится через левый, ведя его пяткой правого конька, пронося его над носками левого конька. Поставить лезвие правого конька снаружи по отношению к левому коньку. Ноги, таким образом, скрещиваются.
- Перенести левый конек вокруг и сзади правого конька и поставить его обратно в нормальное положение основной.
- Повторить 1. и 2. Количество повторений – по своему усмотрению.
- Отрабатывать как влево, так и вправо.

5. Толчок и скольжение:

- Передвижение на коньках представляет собой серию чередующихся отталкиваний и скольжений, достигаемых путем попеременной смены ног. Игрок как бы собирается в комок при скольжении, готовясь сразу же перейти к следующему шагу другой стопой. Сила толчка (разгон) генерируется частыми и быстрыми шагами. По мере возрастания скорости, шаги становятся более длинными и менее частыми – для поддержания скорости, развитой при разгоне



1. Вращательное движение ведущей ноги наружу с выносом ее на 32-40° вперед в сторону

2. Толчок делается вниз и в сторону и обратно, врезая лезвие в лед.

3. Для достижения максимальной силы отталкивания используются мышцы и суставы всей ноги, от бедра до носка стопы. Вся нога выпрямляется как можно полнее. Финальное усилие при толчке достигается носком конька.

4. Когда фаза шага заканчивается, вес тела переносится на переднюю ногу, а толчковая нога чуть отрывается ото льда.

5. Ведущая нога выносится вперед после полного ее выпрямления и ставится рядом со скользящей ногой. При повторном движении ее следует удерживать как можно ближе ко льду.

6. Теперь хоккеист готов к следующему шагу с другой ноги.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Пилоны
- Борта

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-2

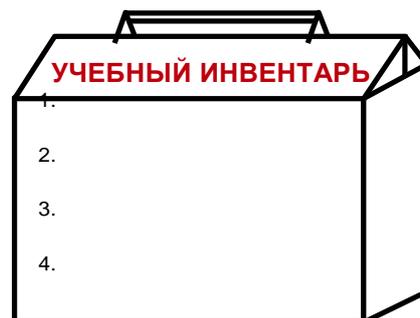
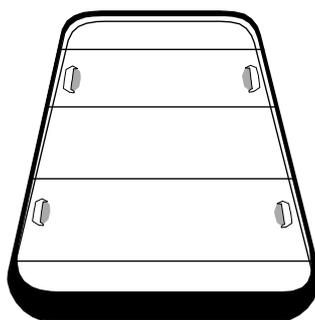


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

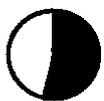
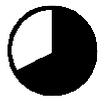
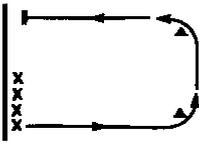
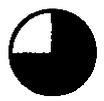
ВРЕМЯ _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки раскатываются, передвигаясь против часовой стрелки 	2 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение шагами (поперек льда) с высоким подниманием коленей. 2. Передвижение шагами по льду на задней части лезвия. 3. Скольжение на одном коньке с выпрямлением другой ноги назад (ласточка). 4. Обычное движение на коньках поперек льда, падение на колени, вставание, не прекращая движения. 5. Из Т-образной позиции, толчок левой, покат вперед на правом коньке, считая до '4'. На счет '4', левый конек выносится вперед, выполняя торможение плугом (11 часов). Повторить другой ногой – торможение плугом (1 час). 6. Повторить несколько раз. 	12 мин.
Самокат по кругам (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. По 3-4 игрока на каждом кругу. 3. Старт из положения стоя на двух ногах. Ноги – вместе 4. Толчок внешней ногой наружу, удерживая колено внутренней ноги в согнутом положении 5. Жим стопой вниз - в сторону и наружу внешним коньком 6. Внешний конек скользит назад в исходное положение, а туловище выпрямляется. 7. Повторить шаги 4. по 6. в быстром темпе 8. Повторить в движении в противоположном 	5 мин.
Торможение плугом (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки стартуют от бокового борта 2. Движение поперек катка, торможение плугом правым коньком. Возвращение с торможением плугом левым коньком. Повторить 2-3 раза 3. Передвигаясь поперек катка, игроки делают торможения по сигналу. Не требуйте тормозить слишком близко к борту. 	3 мин.
Повороты прокатом – на двух коньках (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы 2. Установить зигзагообразный маршрут с помощью 3-4 пилонов. Игрок делает 5-6 стартовых шагов, после чего свободным прокатом на двух коньках передвигается по маршруту 3. У последнего пилон игрок возвращается в конец колонны, выполняя торможение. 	5 мин.

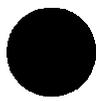


ПЛАН-КОНСПЕКТ В-2

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры. Верхом на метле (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игрок движется на высокой скорости. Разогнавшись и удерживая наконечник клюшки обеими руками, продевает ее между ног и садится на черенок. Движение продолжается за счет скольжения пятки крюка. Повторить (поперек льда) 2-3 раза 2. То же, но с переходом на зигзагообразное движение, при этом «руля» черенком клюшки 3. То же, но с попыткой перехода с движения лицом вперед на движение спиной вперед. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Боковые перемещения (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы 2. Построить игроков вдоль борта лицом к дальнему. Рассчитать на 1-й -3-й. 1-й выкатывается на три метра, 2-й – на два и 3-й - на 1 метр. 3. Игроки принимают основную стойку и стараются сделать: <ol style="list-style-type: none"> a. Два приставных шага влево и два – вправо, b. Потом – по три шага в каждом направлении, c. Потом – по четыре шага в каждом направлении. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Боковые перемещения (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы – новый способ. 2. Повторить упражнения 3 а., b. и с. выше. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Поворот прокатом – на двух коньках (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки выстраиваются вдоль бокового борта 2. По сигналу первый выкатывается вперед на 5-6 метров, дальше – прокатом на двух коньках. 3. Подъехав к пилону, частично огибает его и продолжает движение ко второму пилону. Огибает его, едет к борту и выполняет торможение плугом левым или правым коньком. 4. Выполняется в обоих направлениях. 5. Второй игрок стартует в момент достижения первым первого пилона. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Толчок - скольжение (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Стартуя от бокового борта, игрок попеременно совершает отталкивания (влево и вправо) и свободное скольжение, пока не пересечет площадку. 3. Упражнение делать на счет “Толчок 2 - 3 - 4”, “Толчок 2 - 3 - 4”, и т.д. 4. Торможение у дальнего борта. 5. Повторить несколько раз. 	<p>7 мин.</p> 

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-2



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры</p> 	<p>1. Эстафета:</p> <ul style="list-style-type: none">а. Разделить группу поровну на две команды.б. Старт с колен – вставание – продолжают движение поперек площадки – огибают пилон прокатом на двух коньках, после чего возвращаются к своей команде. Касание следующего партнера – обязательно.с. Выполнять с поворотами и влево, и вправо.	<p>8 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

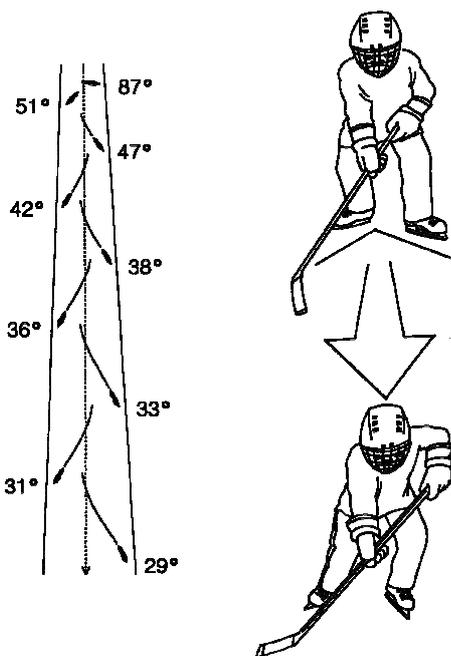
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: Толчок-скольжение (В-2).
2. Повторить: Торможение одним коньком, (А-3 и В-2).
3. Повторить: Боковые перемещения (А-4 и В-2).
4. Ввести: V-образный старт лицом вперед.

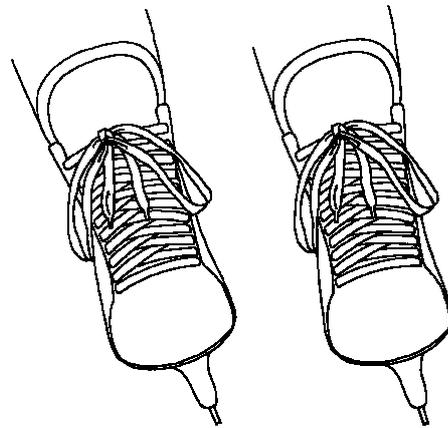
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Передний старт:



- а. Все игроки - в основной стойке, коньки на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, спина прямая.
- б. Пятки развернуты, образуя коньками букву "V" с легким наклоном туловища вперед. Такое движение переносит вес тела на переднюю часть коньков.
- в. Первое отталкивание можно производить и левым, и правым коньком, чередуя их с каждым новым шагом. Первый шаг любой ногой – короткий и больше похож на беговой.
- г. Следующие два – уже длиннее. Угол наклона лезвий приближается к 35-40°, примерно к третьему или четвертому шагу.
- д. Коньки – как можно ближе ко льду – для быстрого возобновления движения.
- е. Постепенное выпрямление корпуса по мере увеличения скорости до максимальной.
- ж. Полный разгон – после первых шести разгонных шагов.

2. Управление ребрами коньков:



- а. Ребята должны научиться использовать оба «ребра», как внутреннее, так и внешнее. На рисунке игрок движется на правом внешнем ребре и на левом внутреннем.

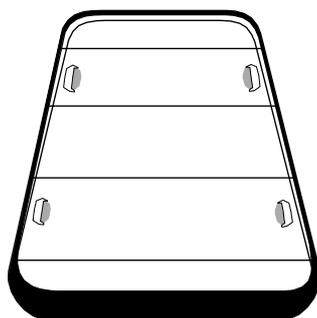
УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Пилоны или краска-спрей
2. Бруски
3. Борта

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-3



КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none"> Игроки едут по часовой стрелке. Отработка толчка и скольжения прокатом из последнего урока. Вспомнить "Толчок 2 - 3 - 4", "Толчок 2 - 3 - 4", и т.д. 	3 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 2-3 разгонных шага, затем – растягивание суставов и мышц паха. Обе ноги. 2-3 стартовых шага, затем коснуться носков ног. Движение поперек площадки с касанием льда правым коленом на полпути. Возвращение - с касанием льда левым коленом. Повторить 2-3 раза. Движение поперек льда: сначала коснуться льда правым коленом, затем – левым, до подъезда к другому борту. Повторить 3-4 раза. В движении поперек льда сделать на полпути поворот на 360 ° (лицом вперед – лицом вперед). Повторить 3-4 раза. Бег на коньках поперек льда. Повторить 3-4 раза. В парах. В упряжке. «Тягач» держит клюшки за крюки. Крюки – к низу для безопасности. Прodelать каждому: <ol style="list-style-type: none"> Прокат на двух ногах в стойке. Прокат на одной (сначала на левой, затем – на правой). Задний оказывает легкое сопротивление тормозя плугом сначала левым, затем - правым 	15 мин.
Толчок-прокат-торможение (Повторить)	<ol style="list-style-type: none"> Примените пилоны или краску для разметки маршрута и маневров. Укажите, на какой точке следует делать разгон и на какое расстояние прокатить. В конце маршрута – торможение одной ногой. 	5 мин.
Старт лицом вперед (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> Работа на месте. Игроки – в стойке. По команде упражняются в развертывании коньков в форме буквы "V" носками в стороны и наружу. Акцент - на максимально широкое развертывание. Повтор п.1., но после разертывания – 4 стартовых шага. Повторить 5-6 раз. Повтор п. 2., но игроки продолжают движение поперек льда, сосредоточившись на выполнении толчка-проката. На другой стороне - торможение. Повторить 5-6 раз.	8 мин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-3

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры</p> <p>1. Мышцы ног и брюшного пресса</p> <p>2. Управление «ребрами»</p> <p>3. Вставание со льда (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none">Акцент – на быструю смену положений. Из лежа на спине – на живот - встать, проехать 4 метра вперед, 4 метра - спиной вперед; прыжок в стороны – 3 раза в левую, 3 раза – в правую; лечь на живот; встать на колени.Лежа на спине и скрестив руки на груди, постараться встать, не прибегая к помощи рук.Скрестив руки на груди, сидя «по-турецки», постараться встать, не прибегая к помощи рук и не меняя положения коньков.	8 мин. 
<p>Боковые движения (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none">Установите маршрут, используя 4 пилон, на расстоянии 6 метров друг от друга.Игроки стартуют лицом вперед у пилон 1 и едут к пилону 2, где выполняют торможение.От пилон 2 к пилону 3 передвигаются переступанием боком.Спиной вперед от пилон 3 к пилону 4 - торможение.Переступанием боком от пилон 4 к пилону 1. Повторить.	5 мин. 
<p>Управление ребрами (ввести)</p>	<ol style="list-style-type: none">Расставить пилон как указано на рисунке или наметить маршрут краской.Игроки совершают 4-5 ступенчатых шагов, после чего едут на одном левом коньке (внутреннее ребро). Старайтесь следовать по намеченной дорожке до конца, не опуская правого конька.Возвращаются на левом коньке (внешнее ребро).Повторить упражнение на правом коньке.Повторить 4-5 раз на каждом коньке.	8 мин. 
<p>Игры</p>	<ol style="list-style-type: none">Установите бруски и пилон как указано.Игроки, переступив через бруски, едут лицом вперед, вокруг пилон и обратно, чтобы коснуться ожидающего старта товарища.Из той же расстановки, но в объезд брусков, спиной вперед к пилону и вокруг него. Возвращаясь, коснуться следующего.	8 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: В-1 по В-3.
2. Повторить: стойка для ведения, (А-8).
3. Повторить: стойка для ведения, (А-8)

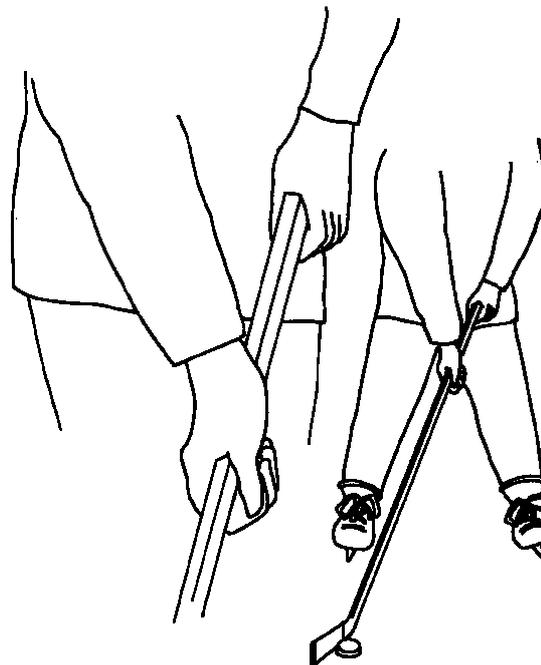
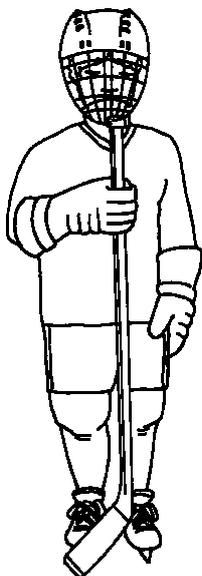
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Стойка для ведения:

- а. Длина клюшки: Если игрок стоит на коньках, наконечник клюшки должен доходить до области между шейным позвонком и носом, т.е. у подбородка, что обеспечивает свободное движение верхней руки перед туловищем.
- б. Угол: В момент принятия правильной стойки нижняя кромка крюка должна всей плоскостью лежать на льду.
- с. Самым маленьким рекомендуются детские клюшки, имеющие более узкий черенок и более короткий.

Хват:

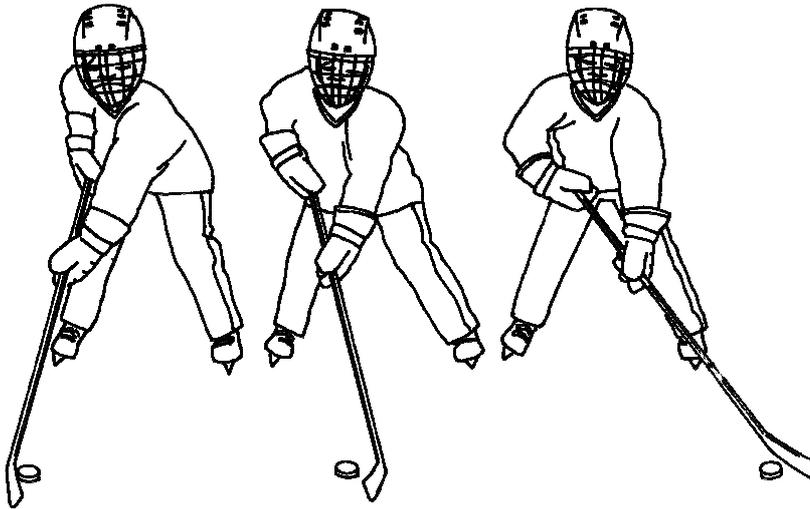
1. Верхняя рука должна быть у самого наконечника клюшки
2. Нижняя рука располагается в 20-30 см ниже.
3. Буква "V", образуемая большим и указательным пальцем должна указывать своим острием прямо на черенок
4. Крюк – всей нижней кромкой – на льду
5. Голову держать прямо, периферийным зрением контролируется шайба. Самым маленьким можно смотреть на шайбу, чтобы они могли, на этом этапе, лучше почувствовать ее.





УРОК В-4

2. Ведение на месте:



- a. Принять стойку для ведения.
- b. Перемещаем шайбу из стороны в сторону вращательным движением кистей рук. Таким способом достигается укрывание шайбы и лицевой, и тыльной плоскостью крюка, что делает контроль шайбы более надежным.
- c. Чтобы добиться вращательного движения кистями, нужно повернуть носок крюка внутрь, а пятку - наружу, после чего проделать движение в обратном направлении.
- d. Шайба перемещается серединой плоскости крюка.
- e. Руки и торс расслаблены.
- f. Перемещение шайбы должно быть плавным, ритмичным и спокойным.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- 1. Пилоны
 - 2. Облегченные шайбы
 - 3. Борта
-

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-4



КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

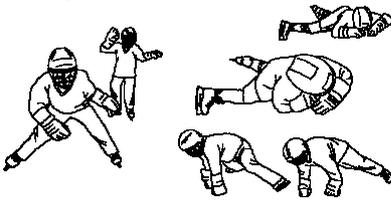
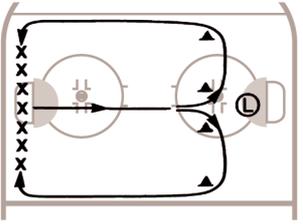
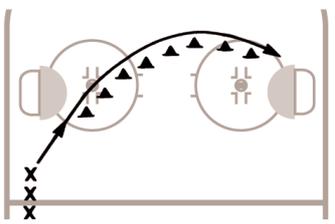
ВРЕМЯ _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте каждому игроку по шайбе. Ребята раскатывают кто куда, где есть свободное место, и работают с шайбой. 	4 мин.
Устойчивость и ловкость Во всех упражнениях игроки должны выполнить торможения полуплугом правой и левой ногой (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стартуя от бокового борта, игроки пересекают лед, проталкивая шайбу руками. Повторить 3-4 раза. 2. Сделав 3-4 разгоняющих шага, игроки начинают упражнения с растяжки мышц паха. Повторить возвращение с другой ноги – дважды каждой ногой. 3. Разгон 3-4 шага, коснуться носков ног в наклоне. Повторить при возвращении. 4. Разгон 3-4 шага, затем поднять колено к груди. Возвращение - с поднятием другого колена. Повторить дважды. 5. Разгон 3-4 шага, перейти к скольжению свободным прокатом. В приседе коснуться пяток руками. 6. Старт из основной стойки. Коньки безотрывно на льду. Игроки пересекают лед, разводя носки коньков в стороны, затем сводя их внутрь, а вместе с ними и ноги. 	12 мин.
Боковые движения (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выстроившись вдоль длинного борта в основной стойке и лицом к малому, игроки начинают движение к противоположному борту боковыми переступаниями. Повторить 4 раза. 	4 мин.
Толчок и прокат (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя вдоль бокового борта, по сигналу, игроки стартуют 4-5 беговыми шагами («рубкой»), после чего переходят на движение толчком-скольжением. Достигнув противоположного борта, делают торможение. Повторить 3-4 раза. 2. Пилоны устанавливаются в 6 м от борта. По сигналу игроки едут в замедленном темпе к пилонам. Достигнув их, делают энергичное ускорение поперек льда. У другого борта - торможение. 	4 мин.
«Самокат» по кругам (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. На каждом из кругов – по 4-5 игроков. 3. Отталкиваясь внешней ногой (один раз), игрок скользит свободным прокатом на счет до 4. 4. То же, но толчок делается с максимальной энергичностью. 5. Повторить в течение 1 минуты, затем снова в обратном направлении. 	4 мин.

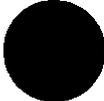


ПЛАН-КОНСПЕКТ В-4

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры Координация Рука-Нога, закаливание плеч, сила рук (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Имитация движений животных. <ol style="list-style-type: none"> Мишка, бегущий по льду. Ползком как гусеница. Тюленьим ползком, используя только руки (как ласты тюленя). 	<p>5 мин.</p> 
<p>Поворот прокатом (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Разметить маршрут (см.). Игрок едет к тренеру. Когда до него остается 3 метра, тренер рукой показывает, в какую сторону игрок должен двигаться дальше, в левую или в правую. После этого игрок выполняет поворот прокатом вокруг каждого пилона. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Ребра (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Расставить пилон, как показано на рисунке или наметить маршрут краской. Ребята разгоняются, делая 4-5 шагов, после чего скользят на левом коньке (внутреннее ребро). При этом они должны стараться проехать по всей линии без помощи правого конька. Возвращение – вновь на левом коньке (внешнее ребро). Повторить, используя правый конек. Повторить дважды для каждого конька. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Стойка для ведения (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Повторить и показать ключевые элементы стойки. После выполнения вашей команды «стойку принять», внесите коррективы. Построить ребят в стойке, с шайбой перед каждым. Поднять пятку крюка на 2-4 см над шайбой. Кисти рук делают вращательное движение таким образом, чтобы носок крюка касался льда на каждой стороне шайбы. Так они быстрее поймут смысл вращательного движений кистей рук. 	<p>3 мин.</p> 
<p>Ведение на месте (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Повторить и показать ключевые элементы. Перемещение шайбы из стороны в сторону перед собой. При перемещении шайбы влево вес переносится на левую ногу, вправо – на правую. Клюшка идет в сторону, подтягивание шайбы. Повторить с другой стороны. Ведение по диагонали перед собой. 	<p>7 мин.</p> 

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-4



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры. Эстафета (ввести)</p> <p style="text-align: center;">x x x * * x x x</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Челночное построение. Наметьте точки краской, в метре перед игроками.<ol style="list-style-type: none">а. По сигналу игрок-1 стартует бегом и едет поперек льда, делает торможение на точке. Затем касается игрока-2, который делает то же самое на обратном пути. Каждый должен проделать этот маршрут дважды.б. Процедура та же, но игроки должны коснуться льда левым коленом при первом проходе и правым – во втором, при возврате.2. Обе команды – на одной стороне. Пилон устанавливается в 20 метрах перед ними. По сигналу первый игрок от каждой команды, едет к пилону и выполняет поворот прокатом влево. Вернувшись к команде, он тормозит и только после торможения касается следующего. Добавить крутой поворот вправо.	<p>8 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

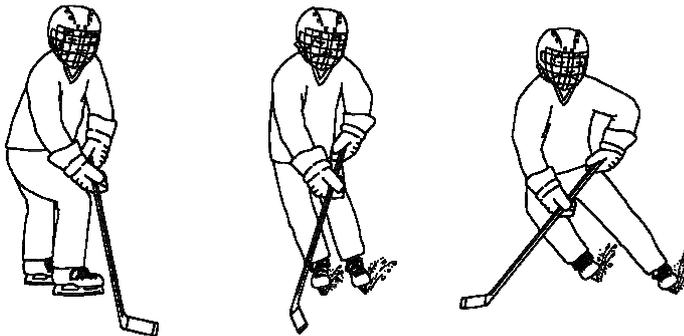
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: управление ребрами (В-3 и В-4).
2. Повторить: ведение на месте, (А-8 и В-4).
3. Ввести: торможение двумя ногами.
4. Ввести: вираж переступанием.
5. Повторить: движение с шайбой, (А-8).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Торможение двумя ногами:



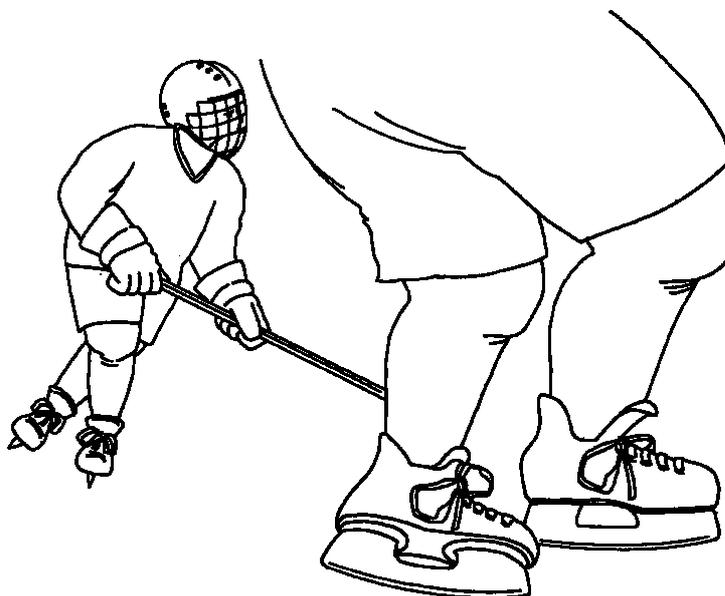
а. Более быстрый способ торможения по сравнению с полуплугом или плугом.

1. Прокат на обоих коньках по мере сближения с точкой остановки.
2. Основная стойка – голова поднята, ноги согнуты в коленях, спина прямая, ноги – на ширине плеч.
3. Корпус развернут под прямым углом к направлению движения. Начинать в сторону, в которую лучше получается.
4. Торможение начинается поворотом плеч, затем бедер, затем ног.
5. Поворот бедер выбрасывает внешнюю ногу в положение торможения. Внутренняя нога, разворачиваясь в тормозящее положение, действует как ведущая. Коньки расставлены на ширину плеч, причем внутренний – чуть впереди внешнего. Вес тела равномерно распределен на оба конька.
6. В момент торможения ноги энергичным движением выпрямляются, оказывая давление на переднюю часть коньков. Здесь мы используем внутреннее ребро внешнего конька и внешнее ребро внутреннего конька, и в первую очередь – внутреннее ребро ведущего конька.
7. Голова и плечи держатся прямо.
8. Обе руки – на клюшке.

2. Вираз переступанием («помпа» - пружинящее сгибание-разгибание ног в коленных суставах при выполнении виража по кругу):

а. Этот маневр применяется для поддержания скорости или для ее увеличения при движении по кривой.

1. Катание по кругам вбрасывания.
2. Отталкиваться внешним коньком в сторону и наружу, не отрывая конька ото льда, пока нога не выпрямится полностью.
3. Отталкивание производится жимом на кончик подушечки стопы; такое движение «включает» голеностоп, что, в свою очередь, придает дополнительное усилие толчку при каждом шаге.
4. Наклон туловища внутрь круга от пояса и ниже за счет толчка бедрами «в круг» и одновременного приподнимания внутреннего плеча и удерживания его в этом положении.
5. После выпрямления в фазе 2, маховым движением перенести внешнюю ногу через внутренний конек и поставить внешний конек параллельно внутреннему, но чуть впереди него.
6. Затем идет отталкивание внутренним коньком наружу до полного выпрямления ноги под туловищем (используя внешнее ребро).
7. После полного выпрямления, быстро вернуть его в начальное положение под туловищем и рядом с внешним коньком.
8. Повторим этот цикл в непрерывном движении, используя оба шага.
9. Повторить в обоих направлениях.



3. Передвижение с шайбой:

- а. Начинайте вводить понятие частичного зрительного контроля.
- б. Сначала – пусть пробуют ведение глядя вперед, но с частым и быстрым переводом взгляда вниз для контроля шайбы.
- в. Примените этот прием для зрительного контроля, чтобы видеть шайбу на клюшке.
- г. Шайба все время должна удерживаться перед собой.
- д. Руки - так же держатся перед собой, обе - крепко на клюшке.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Переносные бортики
2. Облегченные шайбы
3. Пилоны
4. Теннисные мячи
5. Боковые борта ледовой площадки



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-5

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

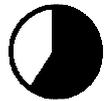
ВРЕМЯ _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. У каждого – по шайбе. Движение против часовой стрелки: отработка и закрепление навыков ведения. Ведение коньками. Развернуть конек наружу, щелкнуть шайбу на метр. По ходу чередовать коньки.	4 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить) 	1. Игроки выстраиваются вдоль борта. Разгон 3-4 шага, после чего – движение поперек льда, применяя: а. Прокат на двух в приседе. б. Прокат на одном, зигзагом, меняя ребра внешнее-внутреннее. Повторить дважды. 2. Старт лицом вперед (4-5 беговых шагов) – к пилону. Крутой вираж вокруг пилона, возврат в исходное. Повторить поворот в другую сторону. 3. Используйте бруски и пилоны таким способом: а. Прыжок через брусок и дальше – в объезд пилона. б. Зигзагом в объезд брусков и пилонов.	15 мин.
Ребра (повторить) 	1. В парах. «Тягач» тащит партнера двумя клюшками (крюки - вниз). 2. «Треллер» скользит на одном и, раскачиваясь, переносит вес тела с внутреннего на внешнее. 3. При возврате – на другой ноге. 4. Партнеры меняются ролями и повторяют упражнение. 5. Каждый должен выполнить упражнение дважды.	5 мин.
Стойка для ведения и ведение на месте (повторить)	1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. У каждого – по шайбе. За лидером (тренер). Шайба перед собой, перемещается из стороны в сторону. Сбоку от тела - вперед назад. 3. Те же движения, но выкрикивать число пальцев, вскинутых тренером. 4. Тренер движется спиной вперед в замедленном темпе, а игроки – лицом вперед, перемещая шайбу из стороны в сторону. Следить, чтобы головы были подняты.	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-5



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Торможение двумя коньками (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установить пилон в 20 м от борта. Потребуется 4-5 пилонов. 2. Игрок стартует от бокового борта лицом вперед. едет к пилону, применяя прокат на двух коньках, и прокатом же огибает пилон. 3. По мере снижения скорости применяет торможение двумя ногами. Напомнить о повороте плеч, как о начальной фазе торможения. 	<p>6 мин.</p> 
<p>Игры Мячи вроссыпь (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Две команды. Каждая – на своей половине. У всех по теннисному мячу. 2. Пусть попробуют за одну минуту перебросать все мячи на половину соперника. 3. Команда, у которой окажется меньше мячей в момент финального свистка, объявляется победительницей. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Виразж переступанием (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ребята кружат по кругам вбрасывания, выполняя Поворот переступанием лицом вперед. 2. Делать в обоих направлениях. 3. Выполняется либо за линией, либо по линии круга. 4. Объезжать игрока только с внешней стороны. 	<p>7 мин.</p> 
<p>Ведение в движении (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Произвольное катание с ведением в указанном тренером участке поля. В любом направлении, но, не теряя контроля над шайбой. 2. Старт от борта, ведение поперек льда. Повторить 3-4 раза. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Игры (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мини матч, не более чем 3-на-3, с теннисным мячом или с шайбой: <ol style="list-style-type: none"> a. Поперек катка на малых участках. b. В качестве ворот - пилоны. c. Попадание в пилон считается голом d. Без вратарей. 	<p>8 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

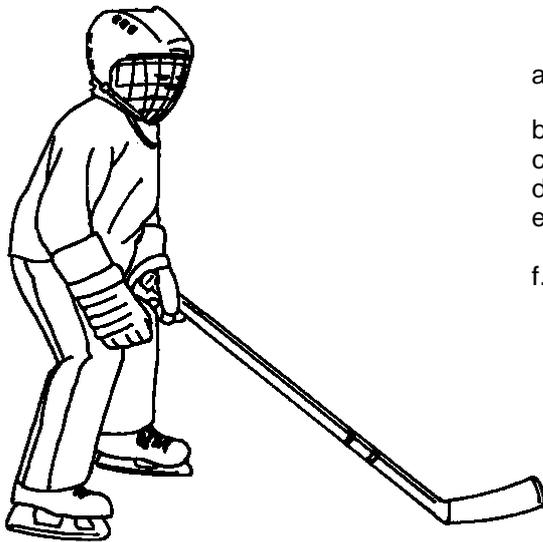
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: торможение двумя ногами, (В-5).
2. Повторить: вираж переступанием «помпа», (В-5).
3. Повторить: ведение в движении (В-5).
4. Повторить: стойка для движения спиной вперед, (А-5)
5. Повторить: скобка спиной вперед, (А-6).
6. Повторить: торможение спиной вперед - Плуг (А-5)
7. Ввести: в обратную сторону (торможение двумя ногами и П-3

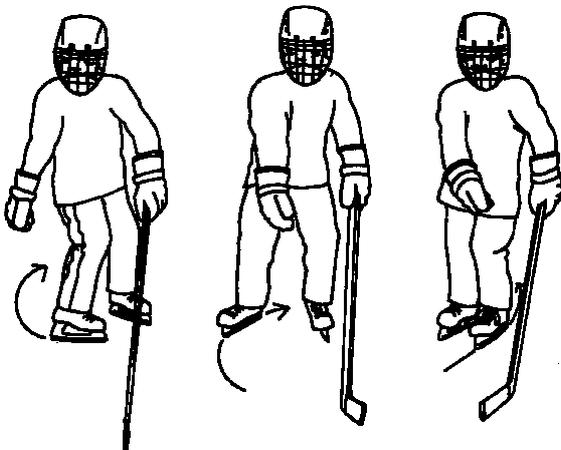
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Задняя стойка:



- a. Напомнить, что движение спиной вперед похоже на сидение на стуле.
- b. Колени согнуты, спина прямая
- c. Стопы и колени – на ширине плеч
- d. Понизить центр тяжести за счет опускания таза.
- e. Голову держать прямо, грудь развернута, плечи отведены назад.
- f. Вес ровно распределен вдоль лезвия каждого конька.

2. Задняя скобка:



- a. Старт – из основной стойки.
- b. Развернуть пятку правого конька (ведущая нога) как можно дальше наружу. Поворот ноги в бедре так же производится внутрь.
- c. Из положения ноги согнуты в коленных суставах и с нажимом на подушечку стопы, выпрямить ногу энергичным толчком, конек описывает полукруг, врезаясь лезвием в лед. Следить за тем, чтобы вес был перенесен на ведущую ногу.
- d. «Вращающий момент» возникает за счет сгибания голеностопа, которое и приводит в движение носок лезвия.
- e. Правый конек возвращается в исходное положение и ставится рядом с левым.
- f. Левая нога (опорная) должна оставаться непосредственно под туловищем игрока.
- g. Повторить левым коньком.

УРОК В-6

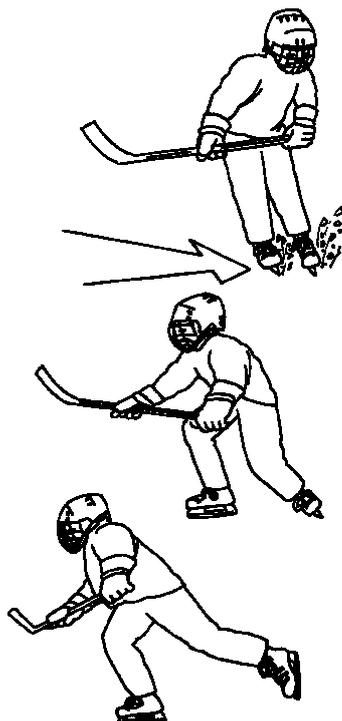


3. Торможение спиной вперед:



- a. Ноги расставлены на ширину плеч.
- b. Носки обоих коньков развернуты наружу пятки сведены внутрь
- c. Туловище наклонено вперед, что вынуждает внутренние ребра коньков врезаться в лед.
- d. Легкое сгибание ног в коленных суставах в первой фазе торможения.
- e. В заключительной фазе торможения ноги выпрямляются. Давление осуществляется лезвием конька.
- f. Когда торможение закончено, игрок должен оказаться в основной стойке, из которой он готов двигаться в любом направлении.

4. Смена направления:



- a. Выполнить торможение двумя ногами.
- b. Приставной шаг ("тэшка") для старта в обратном направлении.
 1. Поставить передний конек в направлении движения.
 2. Поставить задний конек чуть позади переднего, образуя, таким образом подобие буквы "Т". Лезвие – полностью на льду. Вес – на заднем коньке.
 3. Сделать энергичный толчок задним коньком. Для этого необходимо чтобы задняя нога, выпрямляясь, врезала конек в лед.
 4. Особо следить за тем, чтобы голова была поднята, колени достаточно, нога выпрямлялась полностью, а возвращающийся конек был близко ко льду.
- c. Особое внимание обратить на резкое возобновление стартовых шагов после Т-образного толчка для набора скорости.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Бруски
2. Пилоны
3. Теннисные мячи
4. Веревка 5-6 м
5. Краска (спрей)
6. Борта



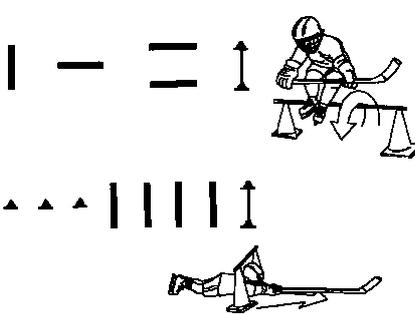
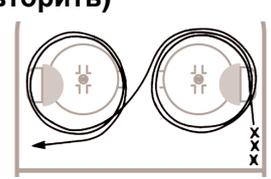
ПЛАН-КОНСПЕКТ В-6

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

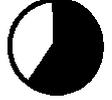
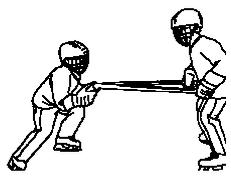
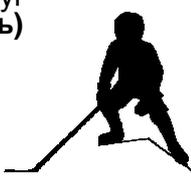
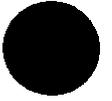
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки катаются произвольно, выполняя торможение двумя ногами в обе стороны.	4 мин.
Устойчивость и ловкость, круговая работа - 5 минут на станцию (повторить) 	1. Станция 1: а. Расставьте бруски и пилоны как показано на рисунке. 1. Игроки прыгают через первый брусок, their у второго разъезжая коньки, преодолевают третий и прыгают через клюшку в самом конце. Возвращаются они в исходную позицию и выполняют торможение двумя ногами. 2. Станция 2: а. Расставьте бруски и пилоны как показано на рисунке. 1. Игроки движутся зигзагом, огибая пилоны, прыгают через бруски и проползают под клюшкой, лежащей на пилонах, встают, и, вернувшись в исходную позицию, выполняют торможение двумя ногами. 3. Станция 3: а. Каждому игроку дается по теннисному мячу, после чего они выполняют следующие упражнения: 1. Мяч с отскоком в лед – поворот на 360 градусов через левое плечо – ловля мяча, не давая ему упасть на лед. 2. Повторить с поворотом через правое плечо. 3. В парах, в 2 метрах и лицом друг к другу. По сигналу оба бросают мяч в лед и тут же едут на место другого, стараясь поймать мяч партнера до второго отскока.	15 мин.
Виражи переступанием, пружинящим шагом (повторить) 	1. Для этого упражнения используйте конечные круги вбрасывания или обозначьте их краской или пилонами. 2. Игроки выполняют виражи переступанием по кругу 1 (два с половиной раза) и переходят на круг 2 (два раза).	5 мин.
Ведение в движении (повторить)	1. Выстроить игроков вдоль бокового борта. По сигналу игроки ведут шайбы поперек льда. Напоминать, что на шайбу можно смотреть только мельком и тут же переводить взгляд вперед.	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-6



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Смена направления движения - торможение двумя - старт боком (ввести) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Старт от бокового борта. 2. По сигналу игроки стартуют лицом вперед и катят к противоположному борту. 3. Выполняют торможение двумя ногами за два метра до борта. 4. Для движения в обратном направлении применяют старт боком за счет Т-образного толчка. 5. Повторить трижды. 	7 мин. 
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Работа в парах. 3. Толкать партнера двумя клюшками. Толкаемый движется спиной вперед прокатом в стойке. 4. На обратном пути меняются ролями. 5. Повторить 2-3 раза. 	5 мин. 
«Скобка» (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Старт от бокового борта. 2. По сигналу – движение спиной вперед с выполнением «скобки». Туда – левым коньком, обратно – правым. Повторить 2-3 раза. 3. То же, но отталкиваясь сначала одним коньком, затем - другим. Повторить несколько раз. 	7 мин. 
Торможение спиной вперед - задний плуг (повторить) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В парах. Один толкает другого клюшкой поперек груди. Движущийся спиной вперед, сопротивляясь, отрабатывает разворачивание носков и наклон корпуса вперед. На обратном пути меняются ролями. Повторить 2-3 раза. 2. Старт спиной вперед поперек льда – движение спиной вперед с торможением задним плугом. Возвращение – стартом лицом вперед; по пути – торможение двумя ногами. Повторить 2-3 раза. 	5 мин. 
Игры (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 1. У тренера веревка длиной 5-6 метров. 2. Тренер – в центре круга. Подсечка циркулем - прыжки. 3. Задевший - вылетает. 	7 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: задняя скобка, (А-6 и В-6).
2. Повторить: торможение, задний плуг, (А-6 and В-6).
3. Повторить: смена направления на обратное, (В-6).
4. Ввести: движение спиной вперед на одном коньке.
5. Ввести: торможение спиной вперед одной ногой и старт боком (Т-образным толчком).
6. Ввести: отталкивание спиной вперед - прокат.

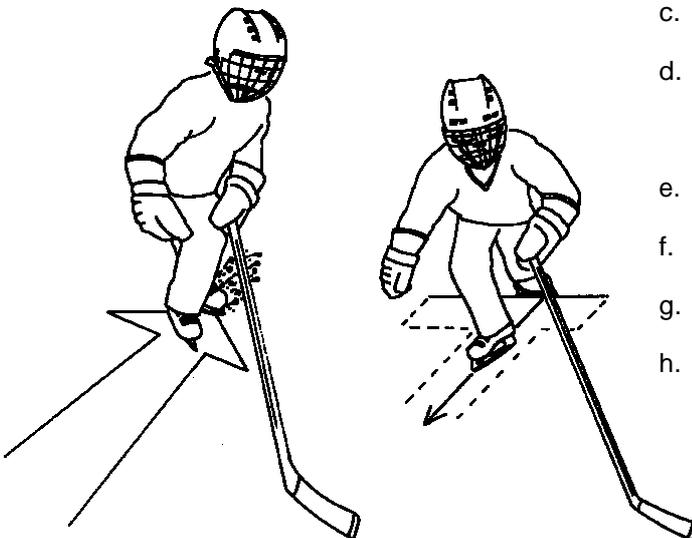
КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Прокат спиной вперед на одном коньке:



- a. Передвижение спиной вперед.
- b. Оторвать один конек ото льда.
- c. Опорную ногу удерживать под центром тяжести тела.
- d. Лезвие - на льду всей плоскостью, но не ребрами.
- e. Движение – строго по прямой.

2. Торможение одной ногой и старт боком:



- a. В движении спиной вперед.
- b. Левая нога выпрямляется, вес переносится на правую.
- c. Левая нога в безопорном положении начинает маховое движение назад.
- d. Плечи, бедра и ноги поворачиваются в направлении против часовой стрелки, а левый конек ставится в тормозящую позицию.
- e. Левое колено сгибается, а вес переносится с правой ноги на левую.
- f. Основная тормозящая энергия идет от левого конька.
- g. Правые конек и колено движутся ровно под туловищем.
- h. Теперь коньки приходят в позицию для Т-образного старта,

УРОК В-7



3. Отталкивание – прокат спиной вперед:



- a. Игроки – в движении спиной вперед.
- b. Вес тела - на одном коньке. Перед первым шагом – коньки вместе.
- c. Используя переднюю часть лезвия, толчок осуществляется прямо и в сторону до полного выпрямления толчковой ноги (Вращательное движение тазобедренного сустава).
- d. Скольжение в момент возвращения толчковой ноги в положение под туловище. Возврат – близко ко льду.
- e. Повторить другой ногой.
- f. Продолжать попеременное действие обеими ногами. Следить, чтобы вес тела всегда оставался над маховой ногой.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
2. Пилоны
3. Теннисные мячи или футбольный мяч
4. Борта



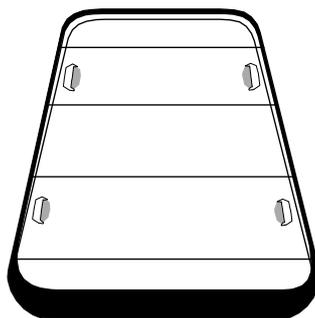
ПЛАН-КОНСПЕКТ В-7

КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

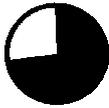
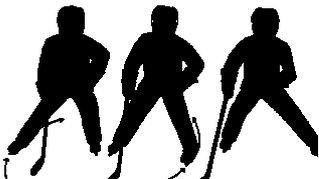
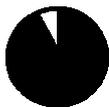
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Движение по часовой стрелке спиной вперед. Акцент- на «скобку» и правильное выполнение шага.	4 мин.
Устойчивость, ловкость (повторить) 	1. Старт – от бокового борта. 3-4 разгонных шага - прокат на двух коньках. Вытянуть левую руку перед собой на уровне плеча. Махом левой ногой коснуться вытянутой руки. Продолжать, стараясь поднимать маховую ногу как можно выше – пока не достигнут противоположного борта. На обратном пути – правой ногой. Дважды каждой ногой. 2. То же, но теперь, вперед, к груди и с помощью клюшки выносятся колено. Повторить дважды каждой ногой. 3. Повторить, но - в движении свободным прокатом. Зигзагом на противоположную сторону. Коньки – параллельно. Повторить два раза. 4. Старт из положения лежа на спине, переворот на живот – встаем и едем к другому борту. Торможение двумя ногами. Старт обратно – такой же, но возвращение – спиной вперед – в конце торможение задним плугом. Повторить дважды в каждом направлении. 5. Прыжки с места. По команде. Прыгать как можно выше и как можно дальше вперед, назад и в стороны.	12 мин.
Задняя «скобка» (повторить) 	1. Делимся на пары. Выстраиваемся вдоль борта, лицом друг к другу. Начиная движение спиной вперед, делаем «скобку» для старта и разгонного шага и, в роли «тягача» тянем партнера, держась за клюшки, повернутые крюками вниз. На обратном пути меняемся ролями. «Прицеп» не оказывает сопротивления. Повторить дважды каждому	4 мин.
Задним плугом (повторить) 	1. Делимся на пары. Толкаем партнера клюшкой, удерживаемой на уровне груди. Тот, которого толкают, скользит на двух коньках 3 метра, разворачивает носки в стороны, сгибает ноги в коленях, и, упираясь в лед, подает корпус вперед, тормозя задним плугом. Повторить 3-4 раза, двигаясь поперек льда.	4 мин.
Игры	1. Подскоки. С каждым прыжком, находясь в воздухе, делаем наклон вперед, приземляемся в присед и вновь прыжок. 2. Движемся поперек, подбрасывая и ловя шайбу, не давая ей упасть на лед. 3. Попробуем то же самое, но спиной вперед	4 мин.

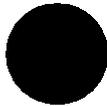
ПЛАН-КОНСПЕКТ В-7



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Смена направления (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Старт – от борта. 2. По сигналу игроки стартуют лицом вперед и едут (стандартным ходом) к противоположному борту. 3. В трех метрах от борта – торможение двумя ногами. 4. Для старта в обратном направлении - Т-образный толчок. 5. Повторить серию три раза. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Торможение одной ногой и передний старт Т-образным толчком (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Повторить – «тэшку»; <ol style="list-style-type: none"> a. Игроки выстраиваются вдоль борта. b. Ставим правый конек позади левого, образуя букву “Т”. Толчок вниз и в сторону правым коньком, прокатываясь на левом как можно дальше. d. Продолжаем в обратную сторону. e. Возвращение – используя левый конек. 3. Повторим торможение одной ногой спиной вперед <ol style="list-style-type: none"> a. Игроки выстраиваются лицом к борту. b. По сигналу делают «скобку» для старта, после чего идут стартовые шаги. Выполняют торможение одной ногой в метре от борта. c. На обратном пути - повторить d. Прodelать 6-7 раз. e. Попробовать и той, и другой ногой. 4. Комбинация: торможение одной ногой и «тэшка»: <ol style="list-style-type: none"> a. То же, что и п. 3, но при торможении коньки должны оказаться в позиции Т. Сразу же следует энергичный толчок вниз и наружу с набором скорости за счет задней ноги. Старт разгонными шагами к другой стороне и торможение двумя ногами. b. Повторить 4-5 раз. 	<p>12 мин.</p> 
<p>Прокат спиной вперед на одном коньке (ввести)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. В парах, лицом друг к другу у борта. Партнер, стоящий спиной к борту, держит клюшки за крюки (крюки вниз). Другой – за наконечники. Партнер, которого толкают, сначала движется на двух коньках затем на одном. При возвращении – на другом коньке. Меняются ролями и повторяют упражнение 3. Каждый должен проделать по 4-5 раз. 	<p>6 мин.</p> 
<p>Старт спиной вперед – свободный прокат (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Старт от борта. 3. При старте использовать «скобку». Продолжать движение спиной вперед, делая толчок-возврат сначала одной ногой, затем – другой. 4. Между толчком и возвратом – скольжение свободным прокатом. 	<p>4 мин.</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-7

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры. Футбол на льду (ввести)	<ol style="list-style-type: none">1. Мяч - теннисный или футбольный.2. Игра поперек, вместо ворот - пилоны.3. Гол (попадание в пилон) засчитывается только после удара внутренней стороной стопы.4. Акцент – на игру в пас и открывания.5. Одновременно отработка стартов и торможений.	6 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

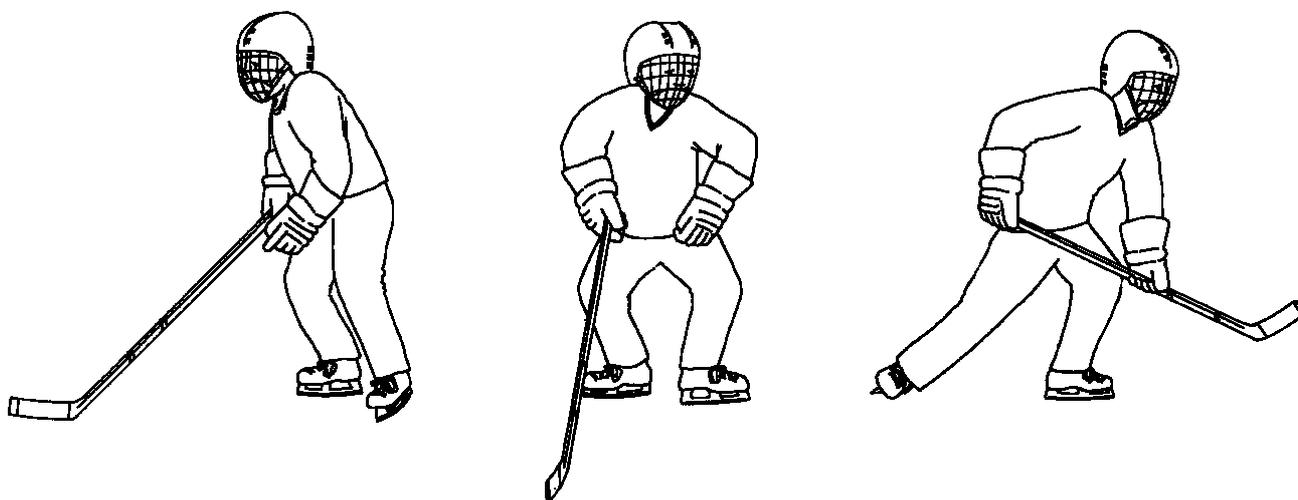
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: торможение одной ногой и «Тэшка» (В-7).
2. Повторить: свободный прокат на одном коньке (В-7).
3. Ввести: поворот на 180° в движении спиной вперед – лицом вперед (пивот).
4. Ввести: поворот на 180° в движении лицом вперед – спиной вперед

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Пивот (спиной вперед - лицом вперед):



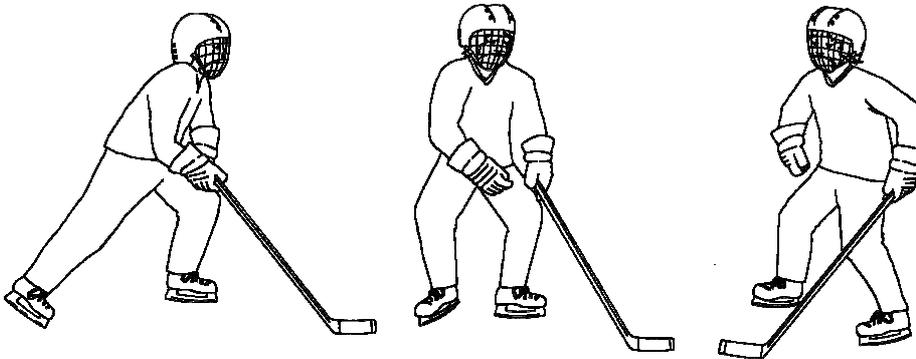
- a. Игроки движутся спиной вперед.
- b. При повороте через левое плечо вес переносится на правый конек.
- c. Поворот начинается вращением левого плеча назад. Торс и тазобедренный сустав последуют за ним.
- d. Левый конек отрывается от льда и поворачивается как можно ближе к 180 градусам. Скольжение прокатом идет прямо, на правом коньке.
- e. Для завершения поворота вес переносится на левую ногу.
- f. В момент переноса веса тела игрок должен врезать правый конек в лед и сделать энергичный толчок, полностью выпрямляя правую ногу.
- g. Теперь вы готовы к старту лицом вперед.
- h. Обязательное ускорение после выхода из поворота.
- . Обязательно также научиться поворачивать в обе стороны.



УРОК В-8

2. Пивот

(переход с движения лицом вперед к движению спиной вперед):



- a. После стартовых шагов игроки едут прокатом на левом коньке.
- b. Затем туловище и ноги выпрямляются, а правый конек разворачивается наружу, (как можно ближе к 180°) почти до соприкосновения пяток. Поворот начинается с разворотом правого плеча назад. Только потом за ним следуют торс и бедра.
- c. Перенос веса с левого конька на правый; Наступаем на правый конек, и облегчаем оба конька за счет выпрямления ног. Этот прием и помогает нам в переходе с левого конька на правый.
- d. Пивот заканчивается таким поворотом левого конька, чтобы он стал параллельно правому.
- e. Далее делается толчок в сторону правым коньком - идет движение спиной вперед.
- f. Ребята должны научиться поворачивать в обе стороны.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
 2. Пилоны
 3. Переносные борта
-

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-8

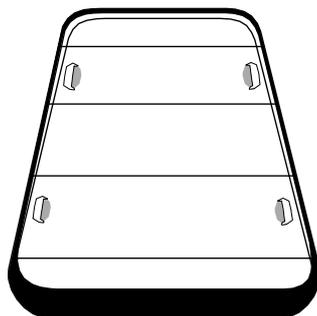


КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

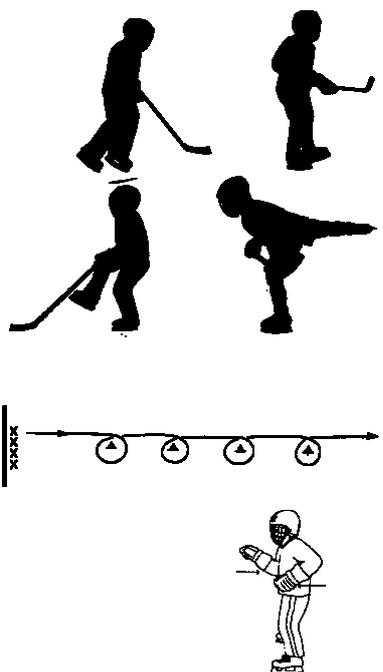
ВРЕМЯ: _____

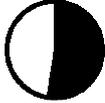
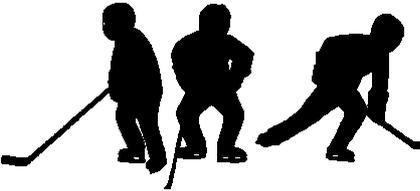
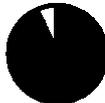
КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. У каждого игрока по шайбе. Произвольное катание с ведением. В ходе разминки – торможения двумя ногами в обе стороны, сохраняя при этом шайбу.	4 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить)	 <ol style="list-style-type: none"> Старт от борта - ходьба на носках, затем – на пятках. Прodelать дважды. Старт от борта – после 3-4 стартовых шагов - свободным прокатом на одном коньке. <ol style="list-style-type: none"> Выносим ногу вперед и балансируем на ходу. Возвращение - на другом коньке. «Ласточка» - легкий наклон вперед. Обратно – на другой ноге.. Начинают, стоя лицом к борту. По сигналу – поворот на 180° и ускорение к противоположному борту, не снижая скорости. Торможение двумя. Прodelать 3-4 раза. Стартуя от одного борта к другому, игроки пересекают лед длинными перебежками. Поставьте 4 пилонa в 4 метрах друг от друга. <ol style="list-style-type: none"> Стартовав от борта, огибают каждый пилон с поворотом на 360°. Возвращение - в противоположном направлении. Повторить 3 раза в каждом проходе. Быстрые руки – трехшаговая последовательность: <ol style="list-style-type: none"> Рывки руками перед собой на месте - 10 раз. То же - в движении поперек льда. То же, стартуя лицом вперед. Повторить в этой последовательности 3 раза. 	20 мин.
Торможение спиной вперед на одной ноге и «тэшка» (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> Начинают стоя лицом к борту. «Скобка» и далее - движение спиной вперед. Торможение одной ногой с быстрым переходом к старту боком («Т») – ускорение к другому борту. Движение лицом вперед с торможениями двумя ногами. Повторить 4 раза. 	3 мин.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Прокат спиной вперед на одной ноге (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Старт от борта. 2. После 3-4 стартовых шагов - переход на прокат спиной вперед на одном коньке. <ol style="list-style-type: none"> а. Поднять другой конек с выносом его вперед – прокат по прямой спиной вперед. б. «Ласточка» спиной вперед (наклоном торса вперед. 3. Прodelать поочередно обоими коньками. 4. Повторить дважды. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Игры</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ставим клюшку перед собой на рукоятку. Держим ее левой рукой. По сигналу отпускаем ее, делаем быстрый поворот влево, хватаем клюшку, не дав ей упасть на лед. Затем – с поворотом в другую сторону. Теперь – держим правой рукой. А два поворота? 2. Клюшку положили на плечи: <ol style="list-style-type: none"> а. Вращаем из стороны в сторону с наклоном. б. Пробуем достать носок левого конька левой частью клюшки. с. Теперь – носок правого конька – правой частью. 	<p>8 мин.</p> 
<p>Пивот. Переход с движения спиной вперед к движению лицом вперед (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Старт от бокового борта. Делаем 4-5 стартовых шагов для разгона . 3. Дальше скользим 2 метра на одной ноге, затем делаем поворот. 4. После поворота – сразу же ускорение, летим вперед, тормозим двумя ногами лицом вперед. 5. Повторить одной и той же ногой 5-6 раз. 6. То же – другой ногой (так же 5-6 раз). 	<p>8 мин.</p> 
<p>Пивот. Переход с движения лицом вперед к движению спиной вперед (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Старт от бокового борта. Делаем 4-5 стартовых шагов для разгона. 3. Дальше скользим 2 метра на одной ноге, затем делаем поворот. 4. Едем поперек льда и делаем торможение спиной вперед. 5. Повторить одной и той же ногой 5-6 раз. 6. То же – другой ногой на обратном пути (так же 5-6 раз). 	<p>8 мин.</p> 

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-8



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры (повторить)	1. Мини матч (с шайбой): а. Игра поперек льда. б. Пилоны вместо ворот. с. Попадание в пилон – гол. д. Без вратарей.	5 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

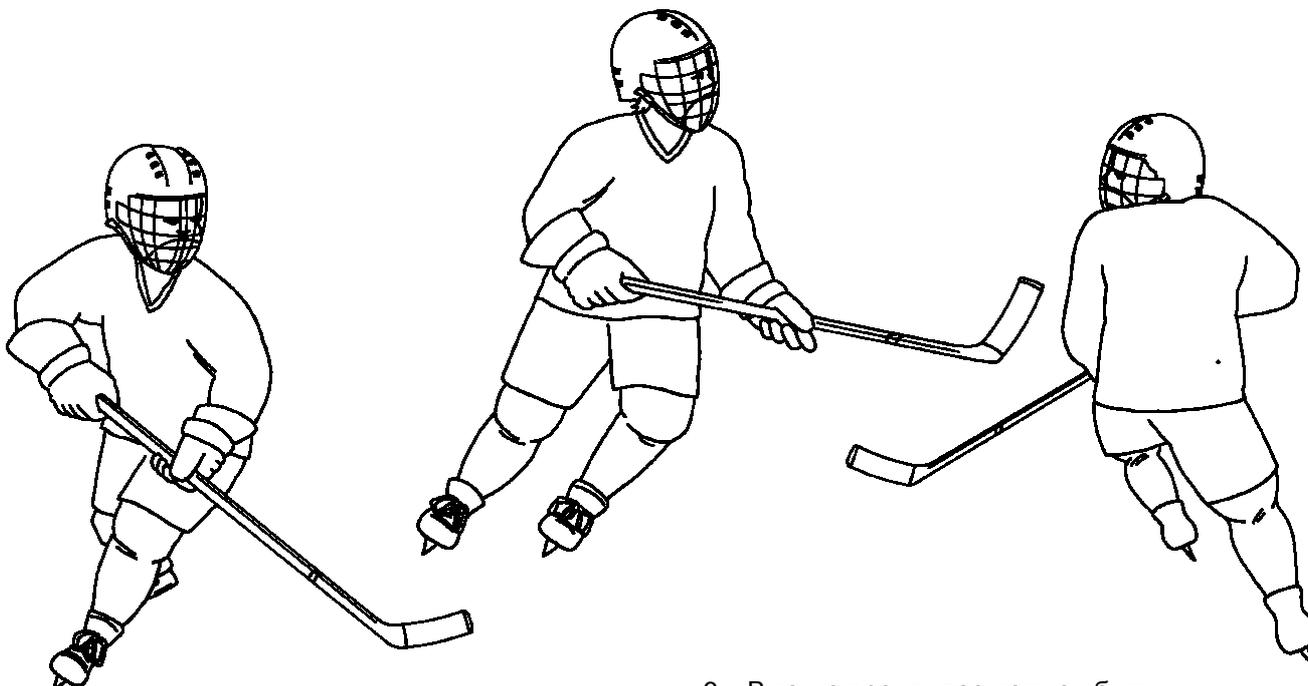
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: В-4 по В-8.
2. Ввести: Крутой вираж.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Крутой вираж / разворот:

а. Маневр позволяет игроку изменить направление движения на узко ограниченном участке с минимальной затратой энергии. Должен быть освоен в обе стороны.



1. Прекращаем движение, переходим на прокат, готовясь к заходу на вираж.
2. Голова поднята, ноги в коленях согнуты и на ширине плеч.
3. Ставим тот конек, в сторону которого мы хотим сделать поворот, - прямо перед другим, буквально «пятка к носку».
4. Поворачиваем голову и плечи в желаемом направлении, а руки и клюшку – в ту же сторону.
5. Потом нужно сделать достаточно глубокий наклон от бедер вниз и внутрь полукруга, след которого на льду оставят ваши коньки.
6. В то же время, вес должен быть распределяться на оба конька как можно более равномерно. Давление же идет на внешнее ребро ведущего конька и на внутреннее ребро следующего за ним.
7. Коньки должны быть как можно ближе друг к другу, а центр тяжести впереди коньков, чтобы сразу же перейти к виражу переступанием и быстро набрать скорость.
8. Не «садитесь» на заднюю часть лезвий.
9. Как только коньки полностью опишут на льду полумесяц, игрок выполняет старт переступанием, вынося заднюю ногу через переднюю, чтобы набрать скорость сразу после выхода из виража.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Пилоны
2. Облегченные шайбы
3. Борта

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-9

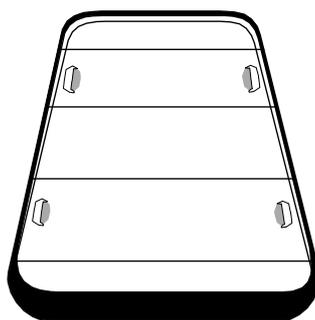


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

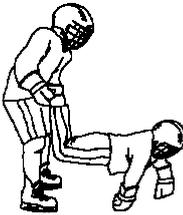
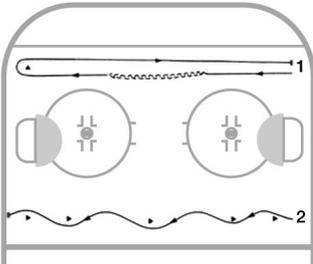
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<p>1. Игроки катаются произвольно, выполняя торможения двумя ногами в обе стороны, старт «тэшка» для ускорения в обратном направлении.</p>	<p>4 мин.</p>
<p>Ловкость, устойчивость (повторить)</p>	<p>1. Станция 1: (В одной из конечных зон) 1. Игроки делают крутой вираж вокруг пилонов как показано на схеме. Для возвращения в исходную позицию делают торможение двумя ногами.</p> <p>2. Станция 2: (Между синей и красной линиями) 1). Игроки выполняют старт спиной вперед с помощью скобки, затем пересекают лед поперек длинным скользящим шагом, после чего делают V-образное торможение. Затем, сразу же (!) следует стартовое ускорение лицом вперед, в обратном направлении. Здесь акцент – на стартовый длинный шаг лицом вперед, а на финише – на торможение двумя ногами. Три повторения. 2.) То же, что и в п.1., но торможение – одной ногой и спиной вперед, после чего идет одноопорный толчок (тэшка) – для ускорения. 3. Станция 3: (Между синей и красной линиями). Движение – от одного бокового борта к другому. 1) Гр. 1 движется спиной вперед к пилону и делает пивот от спиной вперед - к лицом вперед. Ускорение при выходе из поворота и торможение двумя у борта. Теперь переходят в коней очереди Группы 2. 2. Гр. 2 едет лицом вперед к пилону и делает пивот от лицом вперед – к спиной вперед. Далее – спиной вперед к другому борту с торможением спиной вперед и - в конец очереди Гр. 1.</p> <p>4. Станция 4: (В одной из конечных зон) 1. Игроки делают виражи переступанием по кругу 1 (два с половиной круга), затем переходят на круг 2 (два круга). 2. Отправляйте по 3-4 игрока.</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ: 6 минут на станцию. Смена станций – по сигналу.</p>	<p>24 мин.</p>



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-9

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Для забавы</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. В парах, один движется на руках, другой придерживает его за подъемы или за колени, «тачка» едет до линии (12 метров).2. Смена и – в обратную сторону.3. Пронос шайбы на крюке в движении поперек льда. Не удержал – поднять, вернуть на крюк, продолжить.4. Пусть попробуют п.3. - спиной вперед.	<p>8 мин.</p> 
<p>Крутой вираж (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать ключевые элементы.2. Расставьте 3-4 пилон метрах в 20 от бокового борта.3. Разделенные поровну игроки, выстраиваются напротив пилонов.4. Делают 4-5 длинных шагов, затем - свободным прокатом к пилону.5. Крутой разворот вокруг пилон и возвращение в конец своей очереди.6. Менять стороны поворотов. Сначала – в левую, потом - в правую.	<p>8 мин.</p> 
<p>Игры, эстафеты, используя всю длину</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Старт лицом вперед - пивот - спиной вперед, далее – движение спиной вперед, обратный пивот, далее – лицом вперед к борту. Крутой вираж вокруг пилон, возвращение – лицом вперед. Вернувшись, коснуться коленом льда - левым, правым. Выполнить торможение двумя ногами, коснуться партнера.2. Расстановка как в п. 1. Игроки движутся поперек льда, по ходу объезжают пилоны переступанием (скрестными шагами). Делают торможение двумя ногами у последнего пилон. Делают три приседания и возвращаются зигзагом в объезд пилонов. Выполнить торможения двумя – затем коснуться партнера.3. Бульдог. Игроки стоят вдоль борта. Один – в середине льда. По сигналу они должны пересечь лед к противоположному борту. Игрок в середине должен осалить бегущих. Осаленные остаются для помощи. Побеждает последний осаленный.	<p>16 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

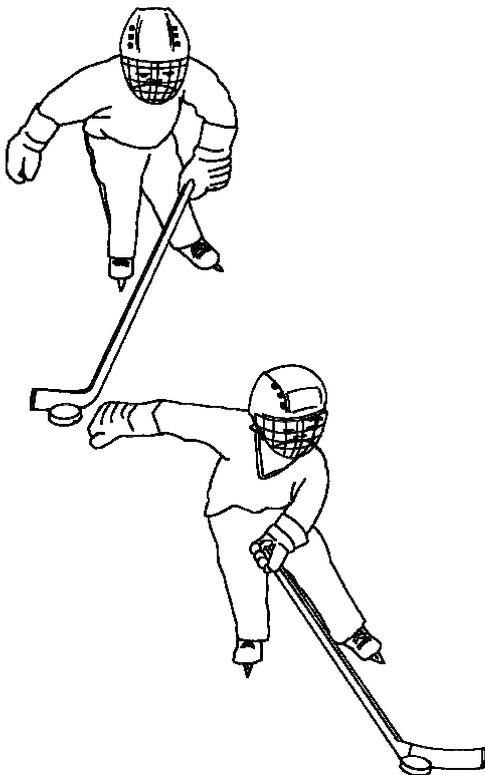
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить стойку для ведения (А-8 и В-4).
2. Повторить крутой вираж (В-9).
3. Повторить: ведение одной рукой (А-9)
4. Повторить старт с шайбой (А-9)
5. Повторить ведение зигзагом (А-10)

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

- 1. Старт с шайбой:**
 - a. Повторить фронтальный старт, (Урок В-3).
 - b. Непрерывный контакт крюка с шайбой.
- 2. Ведение одной рукой:**
 - a. Контроль клюшки только одной верхней рукой.
 - b. Шайба проталкивается вперед нижней кромкой крюка.
 - c. Действие руки характеризуется легким толчком вперед за счет выпрямления руки в локтевом суставе вперед
 - d. Шайба проталкивается вперед короткими, легкими толчками.
- 3. Ведение в движении зигзагом:**
 - a. Вспомнить ведение на месте (Урок В-4).
 - b. Вспомнить передвижение с шайбой (Урок А-10)
 - c. В объезд пилона – шайбу вести в стороне от тела.
 - d. Туловище держать между шайбой и препятствием.



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

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



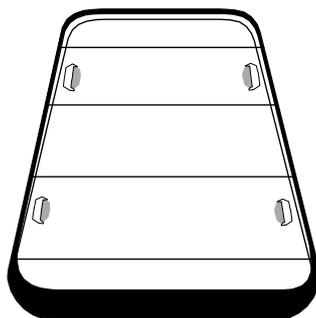
ПЛАН-КОНСПЕКТ В-10

КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

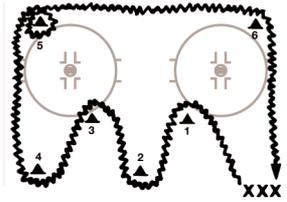
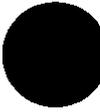
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки едут по периметру против часовой, выполняя следующие разминочные упражнения: а. Касание носков. б. Подтягивание колена к груди. в. Глубокий присед. г. Коснуться одним коленом льда. д. Коньки ото льда не отрывать. Ноги в разножку - сводим вместе.	4 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить)	1. Стартуя от бокового борта, игроки бегут на коньках к противоположному. Повторить на обратном пути. 2. Игроки стоят лицом к тренеру и следят за его клюшкой. Передвигаются боком, влево и вправо, едут вперед, затем спиной вперед, падают на колени и встают. 3. Старт от бокового борта. Сделать 3-4 длинных, стартовых шага, после чего – свободным прокатом в движении к другому борту на одном коньке с раскачиванием с внутреннего ребра на внешнее. Повторить на каждом коньке 2-3 раза. 4. Игроки пересекают лед, двигаясь спиной вперед, выполняют торможение плугом. Сразу же переходят на бег, энергично стартуя лицом вперед, устремляются к другому борту, выполняя торможение двумя ногами. Повторить дважды. 5. То же, что и в п. 4, но торможение – одной ногой спиной вперед, «тэшка» и – лицом вперед.	17 мин.
Крутой вираж (повторить) 	1. Игроки выстраиваются парами в 10 метрах один от другого, лицом друг к другу. По сигналу едут к игроку напротив и делают крутой вираж вокруг него влево и возвращаются в исходную позицию. Теперь то же делают ребята, стоящие на другой стороне. 2. Во втором «забеге» - вираж в правую сторону	5 мин.
Для забавы 	1. А можем «пистолетик», удерживая лодыжку двумя руками? 2. А ехать, скрестив ноги перед собой? 3. Попробуем п. 1. и п. 2. спиной вперед. 4. Сели в «пистолетик», руки перед собой - для равновесия. Пробуем встать во весь рост, не теряя равновесия. 5. Повторяем п. 4. - с другой ноги.	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-10



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Ведение одной рукой (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Движение поперек льда, проталкивая шайбу нижней кромкой крюка. Повторить 3-4 раза. 3. Расставить пилоны в 2 метрах от дальнего борта. Игроки ведут шайбу к пилону, делают крутой вираж вокруг него, не теряя шайбу, и возвращаются тем же способом. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Старт с шайбой (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. По сигналу игроки посылают шайбу вперед коротким легким тычком, догоняют ее и ведут дальше одной рукой к другому борту. 2. Игроки пресекают лед с шайбой, не теряя ее контакта с крюком. 	<p>5 мин.</p> 
<p>Ведение зигзагом (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игрок ведет шайбу, передвигаясь «сквозь» пилоны от 1 к 4. 2. Игрок делает поворот на 360° вокруг пилона 5. 3. Игрок ведет шайбу одной рукой между пилонами 5 и 6. 4. Игрок делает поворот прокатом у пилона 6, после чего возвращается в исходную позицию. 	<p>9 мин.</p> 
<p>Игры</p> <p>xxx * * xxx</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета со стартовой позиции (см.) Нанесите точки краской – в полутора метрах перед игроками. <ol style="list-style-type: none"> a. Игрок X1 ведет шайбу и оставляет ее на точке. Касается игрока X2. X2 выкатывается, подхватывает шайбу и ведет ее поперек льда, так же оставляет ее на точке и т.д. b. X1 едет к дальней точке и тормозит. Затем возвращается, передвигаясь спиной вперед к первой точке, тормозит. Затем пересекает лед и касается X2, который повторяет в противоположном направлении. c. Повторить каждый маневр дважды. 	<p>10 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



УРОК В-11

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: старт и ведение, (А-8, А-9, и В-10).
2. Повторить: ведение одной рукой (А-9, В-10).
3. Повторить: ведение зигзагом (А-10, В-10).
4. Ввести: ведение коньками.
5. Ввести: комбинированное ведение.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Ведение коньками.



- a. Разворот стопы для ведения «щечкой».
- b. На шайбу не смотреть - только быстрым взглядом. Голова должна быть поднята – вести без зрительного контроля.
- c. Шайба не должна «уезжать» дальше чем на метр.

2. Комбинированное ведение:

- a. Теперь на первый план выходит умение вести шайбу без зрительного контроля.
- b. Больше внимание уделять развитию чувства шайбы.
- c. Научить переводу шайбы с крюка в коньки.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
 2. Теннисные мячи
 3. Мячи для уличного хоккея
 4. Пилоны
 5. Борты
-

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-11

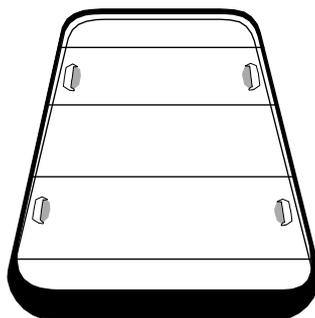


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

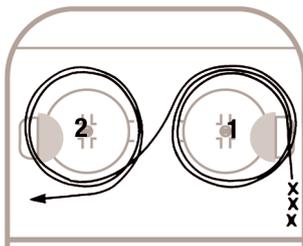
ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____

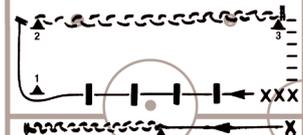


НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	<ol style="list-style-type: none"> При выходе на лед раздать каждому по шайбе, теннисному или уличному мячу. Произвольное движение по льду в любом направлении. По свистку смена снаряда. Без бросков, только ведение. 	5 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить)	<ol style="list-style-type: none"> 4 станции, по 5 минут на каждую. Смена – по сигналу. <p><u>Станция 1:</u> (в одной из конечных зон)</p> <ol style="list-style-type: none"> Виразж по переступанием, круг -1 (2,5 раза) – переход на круг-2 (2 раза). Посылать по 2-3 игрока. Повторить 2-3 раза. То же, что и п. 1, но с шайбами. <p><u>Станция 2:</u> (между синей и красной линиями)</p> <ol style="list-style-type: none"> Игроки в движении преодолевают бруски. Делают поворот прокатом у пилона -1 и едут к пилону-2, торможение двумя, лицом к борту. Двигутся спиной вперед от пилона-2 к пилону -3 и тормозят. Скрестными шагами боком – в исходную позицию. Повторить. <p><u>Станция 3:</u> (между синей и красной линиями)</p> <ol style="list-style-type: none"> Группа -1: спиной вперед к пилону и пивот от спиной вперед к лицом вперед, ускорение при выходе из поворота лицом вперед, торможение двумя у борта – и в конец очереди Группы-2. Группа-2 едет к пилону – пивот на движение спиной вперед к боковому борту – торможение. Едут в конец очереди Группы-1. <p><u>Станция 4:</u> (в одной из конечных зон)</p> <ol style="list-style-type: none"> Ведение зигзагом в объезд пилонов. У последнего пилона поворот прокатом, далее – бег лицом вперед 10 метров - торможение. Торможение – лицом к борту. Спиной вперед к другому борту с ведением шайбы. 	20 мин.

Станция 1



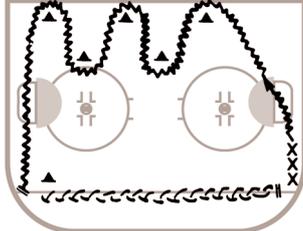
Станция 2

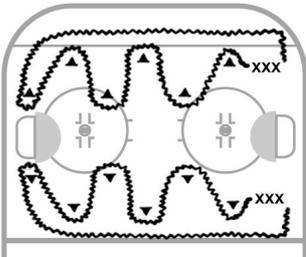
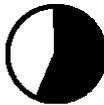
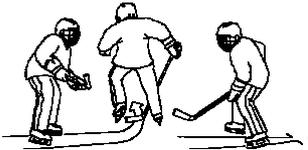


Станция 3



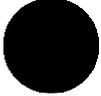
Станция 4



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Старт с шайбой Оведение одной рукой (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поперек льда. 2. Все игроки с шайбами. 3. Разбить на 4 группы. 4. Старт с шайбой – движение зигзагом через пилоны. 5. На обратном пути - ведение одной рукой. 6. Второй игрок стартует в момент достижения первым последнего пилона. 	<p>8 мин.</p> 
<p>Забавы (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расстановка как в предыдущем. 2. Игроки едут в середину и: <ol style="list-style-type: none"> a. Прокат на обоих коньках. Прыжок в середине с двух на две. b. Прокат на обоих коньках. Прыжок через красную линию, поворот на 180° - приземление спиной вперед. Га обратном пути – еще прыжок на 180° - в стартовую позицию к движению лицом вперед. Строго с двух на две! c. Прокат на одном коньке. Прыжок в середине на одном коньке. Другой – не опускать!. d. Повторить «с». С другой ноги. e. Повторить упражнения 2-3 раза 	<p>5 мин.</p> 
<p>Ведение коньками (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Движение поперек льда с ведением шайбы ногами <ol style="list-style-type: none"> a. Шайба все время у коньков. b. Шайбу посылать легким ударом, чуть вперед (на метр). Работать попеременно обоими коньками. 3. Повторить каждое 2-3 раза. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Комбинированное ведение: (ввести)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стартуя от борта, игроки пересекают лед: выполняя: <ol style="list-style-type: none"> a. Ведение шайбы до середины, перевод шайбы в коньки, оставшуюся половину - ведение коньками. b. Ведение коньками первую половину и клюшкой - вторую. c. Ведение клюшкой – перевод шайбы в коньки, одним ударом левым коньком и один – правым - на крюк, продолжая движение поперек льда. d. Повторить каждое 3-4 раза. 	<p>8 мин.</p> 

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-11



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры	<ol style="list-style-type: none">1. С шайбой.2. Мини матч поперек льда.3. Пилоны - как ворота.4. Попадание в пилон - гол.5. Без вратарей.	10 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

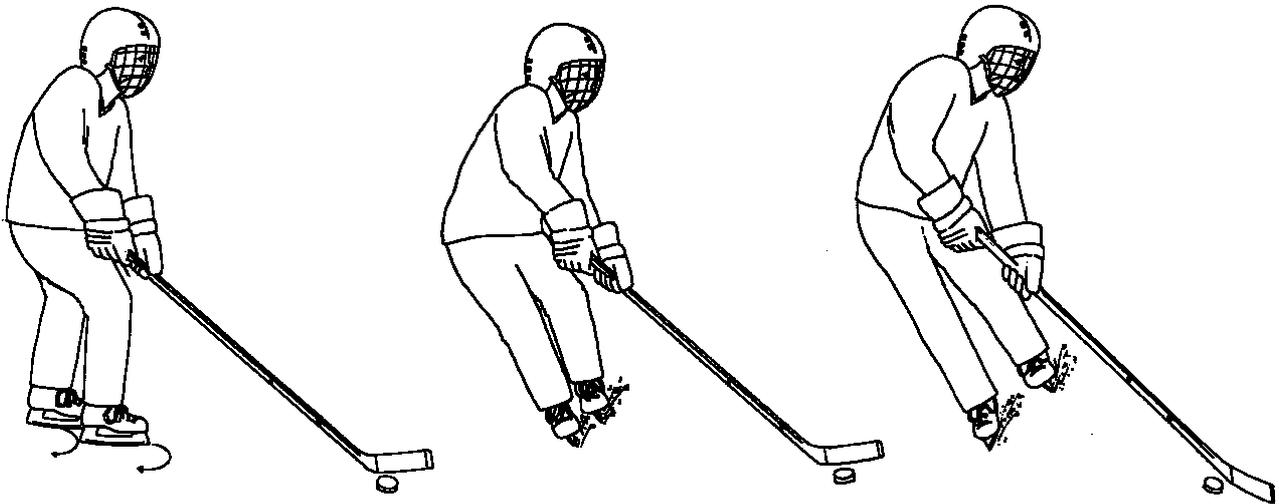
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

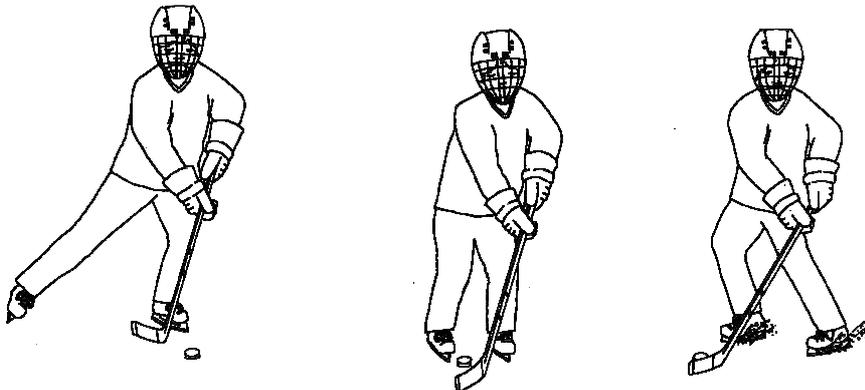
1. Повторить: Ведение ногами, (В-11).
2. Повторить Комбинированное ведение (В-11).
3. Ввести: Торможение с шайбой.
4. Повторить: Передача с места.
 - а. Пас «метелкой» лицевой стороной – прием (А-12),.
 - б. Пас «метелкой» тыльной стороной - прием (А-13),.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

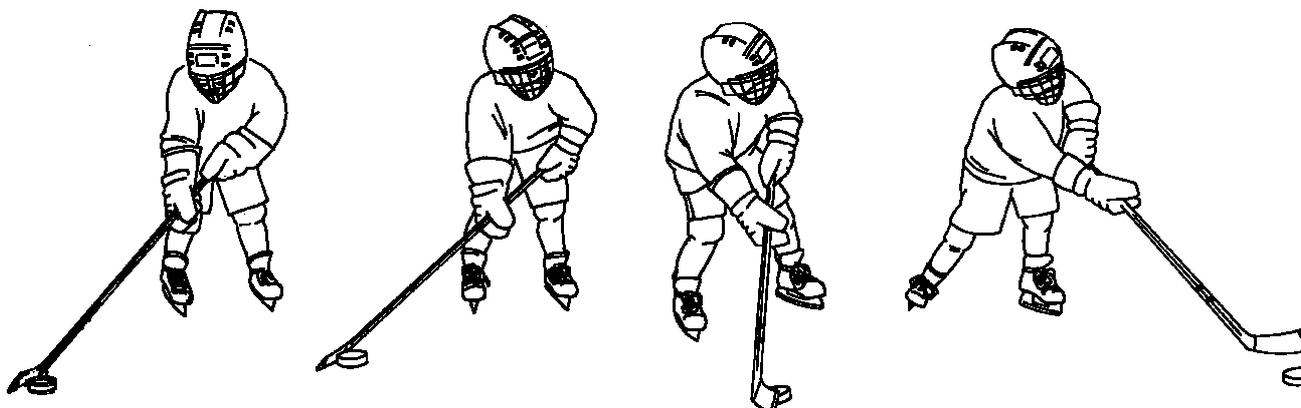
1.Торможение с шайбой:



- а. Повторить торможение одной ногой (Урок В-5).
- б. Повторить: ведение , (В-4; В-10).
- с. При торможении шайба контролируется укрыванием ее крюком.
- д. Обе руки на клюшке.

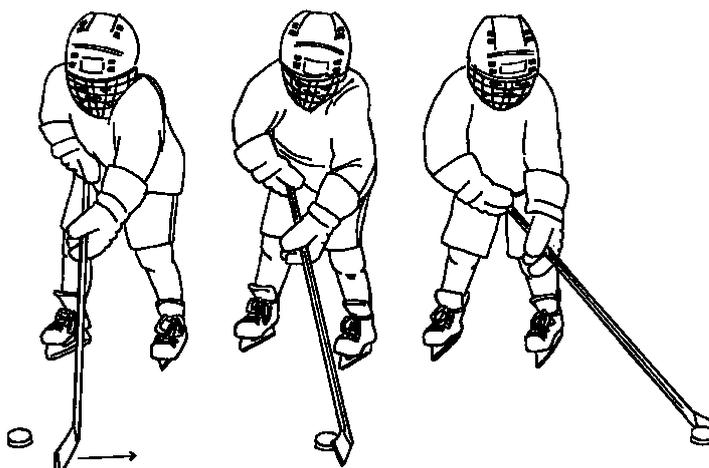


2. Передача с места:



- a. Пас «метелкой» лицевой плоскостью крюка: Важнейший элемент: клюшки должны быть не были слишком длинными (Урок А-8),
 1. Игрок - в стандартной стойке для ведения.
 2. Завести шайбу за плоскость тела. Шайба – в середине плоскости крюка.
 3. Крюк – под прямым углом к цели.
 4. Вес тела – на задней ноге.
 5. Голова поднята, глаза смотрят на цель, зрительный контакт с адресатом передачи.
 6. Шайба выпускается с крюка в цель заметающим движением рук. (Верхняя рука совершает плавное движение, нижняя – толчковое)
 7. В момент выпуска шайбы вес переносится с задней ноги на переднюю.
 8. В рабочей фазе шайба направляется низом и в направлении цели.
 9. Постоянная готовность к приему.

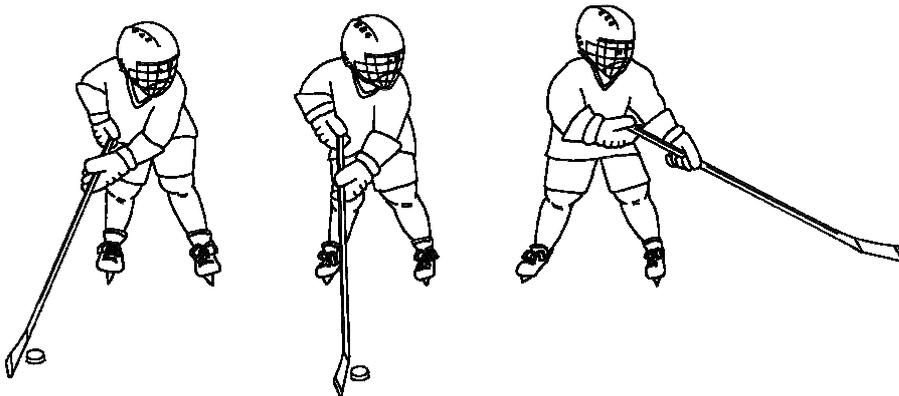
- b. Прием лицевой стороной:
 1. Голова - прямо, глаза – на шайбу, зрительный контакт с пасующим.
 2. Покажите цель – крюк на льду.
 3. Крюк держать под углом 90° относительно направления идущей шайбы.
 4. В момент контакта шайбы с крюком – амортизирующее движение крюком.
 5. Следить за шайбой в течение всей фазы приема.
 6. Постоянная готовность сделать ответную передачу.



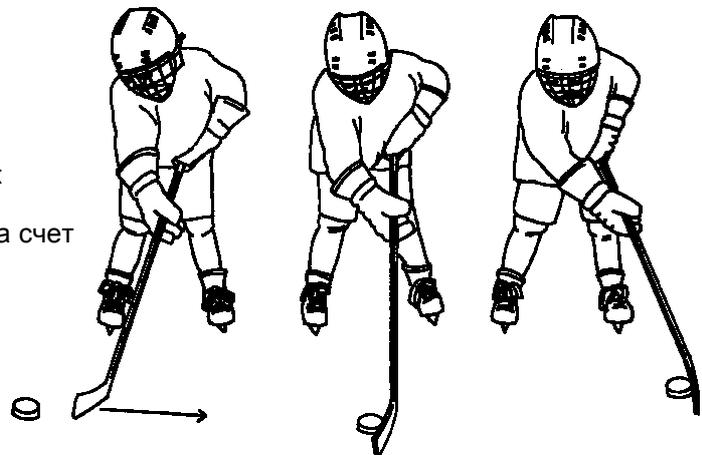


УРОК В-12

- с. Пас «метелкой» тыльной плоскостью крюка:
1. Руки – достаточно далеко от тела.
 2. Шайба заводится за плоскость тела.
 3. Вес переносится на заднюю ногу.
 4. Голова поднята, глаза –на цель, зрительный контакт с адресатом передачи.
 5. Укрывание шайбы крюком клюшки.
 6. Заметающее движение клюшкой поперек туловища и перед ним, - чтобы придать шайбе скольжение
 7. Перенос тела на переднюю ногу.
 8. В фазе вылета шайба должна идти как можно ближе к льду.
 9. Постоянная готовность к приему.



- d. Прием тыльной плоскостью крюка:
1. Голова поднята, глаза следят за шайбой. Зрительный контакт с пасующим.
 2. Клюшка прижата ко льду (как цель).
 3. Укрывание и амортизация шайбы за счет расслабления запястий.
 4. Постоянная готовность к передаче.



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Бруски
2. Высокие пилоны
3. Облегченные шайбы
4. Борта

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-12

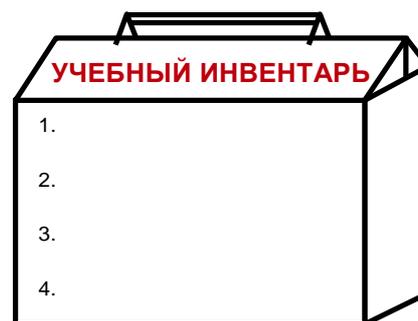
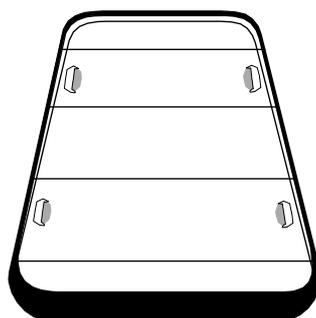


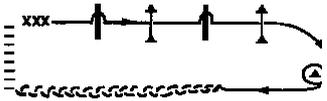
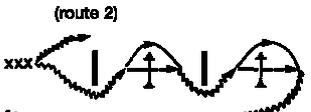
КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

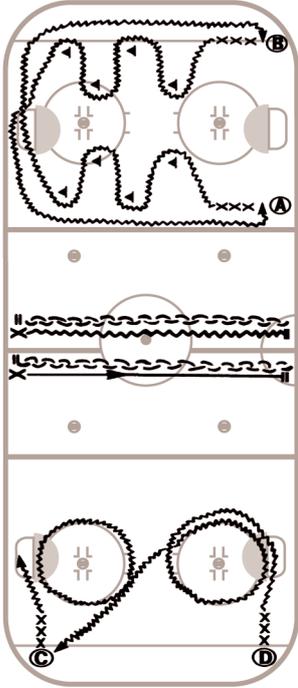
КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____

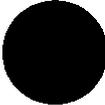


НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Свободное катание</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки едут против часовой стрелки по периметру, выполняя следующие 6 разминочных упражнений: <ol style="list-style-type: none"> a. Коснуться носков. b. В глубоком приседе c. Подтягивание колена к груди. d. Касание льда коленом. e. Коньки – на льду, «развал (пошире)-схождение». f. Бег между синими линиями. 	<p>4 мин.</p> 
<p>Устойчивость и ловкость (повторить)</p>  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пересекая площадку, коснуться коленом льда после каждого шага, то есть, если отталкивание производится левым, то коснуться следует левым коленом, если правым – правого, затем выпрямиться. Повторить три раза. 2. Пересекая площадку лицом вперед, выполняют перебежки переступанием. 3. В движении лицом вперед – прыжки через бруски, (1) подныривание под препятствие, (2) от двух высоких пилонов, прыжок через брусок, (3) подныривание под препятствие, (4) от двух высоких пилонов. Игрок встает, делает поворот на 360 градусов, вокруг пилона, едет вперед (6 метров), пивот к движению спиной вперед, далее – спиной вперед до борта. Боковым переступанием – в исходную позицию. Повторить. 4. Расстановка как в п. 3. Игроки ведут шайбу. Шайба посылается под препятствием, установленным на пилонах, игрок объезжает его и подбирает шайбу. Ведение одной рукой, возвращение в исходную позицию. 5. Повторить, используя маршрут-2. Игроки должны выполнить лицевой и тыльной стороной. 	<p>15 мин.</p> 

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Ведение зигзагом (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расположение станций – как на схеме (6 минут на каждую). <p>Станция 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из исходных точек А и В игроки передвигаются по зигзагообразной линии с шайбой в объезд пилонов, объезжают ворота и едут дальше, в конец другой очереди. Когда головной достигает третьего пилона, стартует следующий. <p>Станция 2: (Можно пометить краской).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сначала – без шайб, потом пробовать с шайбами. Выполняется поперек льда. Игрок, набирая скорость, бежит вперед, делает торможение двумя, после чего сразу же переходит на бег спиной вперед и делает торможение двумя спиной вперед, с переходом к старту или торможению одной с переходом к старту боком. Интервалы – по одной минуте. <p>Станция 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки из С и D ведут шайбу по кругу вбрасывания (см. схему), переходя в конец другой очереди. 	<p>18 мин.</p> 
<p>Передача и прием на месте (повторить)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. В парах, метрах в 6. <ol style="list-style-type: none"> a. Пошли передача – прием лицевой плоскостью. b. Тыльной плоскостью. 3. То же, что и в п.2, но расстояние увеличить до 10 метров 	<p>10 мин.</p> 
<p>Торможение с шайбой (ввести)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Шайбу вести поперек льда. 3. Повторить 6-7 раз. 	<p>4 мин.</p> 

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-12



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры (повторить)	Бульдог: 1. Игроки – вдоль бортов с шайбами. 2. Тренер стоит в центре, играет бульдога. 3. Ребята ведут свои шайбы к другому борту, а тренер пытается выбить у них шайбы. 4. Если игрок теряет шайбу, то сам идет в бульдоги, присоединяясь к тренеру.	9 мин. 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



УРОК В-13

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: торможение с шайбой (В-12).
2. Повторить: передачи с места (А-12, А-13, В-12).
3. Повторить: передачи в движении (А-14).
4. Ввести: зовущий пас – в движущуюся цель.
5. Ввести: пас партнеру с отскоком от борта.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Передачи в движении:

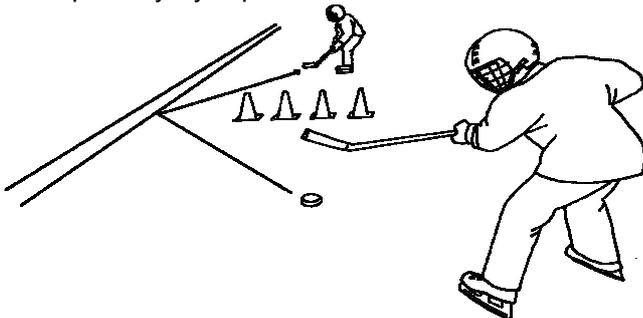
- а. Вспомнить ключевые элементы ведения одной рукой (А-9).
- б. Вспомнить ключевые элементы передачи лицевой и тыльной стороной крюка (В-12).

2. Выводящая передача («зовущий пас») – в движущуюся цель:

- а. Самый быстрый способ доставить шайбу вперед, «на выход» партнеру – это передача.
- б. Передающий шайбу должен обладать быстрой реакцией на благоприятную возможность для передачи.
- в. Времени для раздумий у него нет – это не телеграф (предупредить некогда).
- г. Пасующий должен уметь видеть партнера и рассчитать момент, расстояние и скорость, одновременно контролируя шайбу.
- д. Передача на выход, то есть такая, после которой партнер может подхватить шайбу, находясь в движении, и называется «зовущим» (или выводящим) пасом.

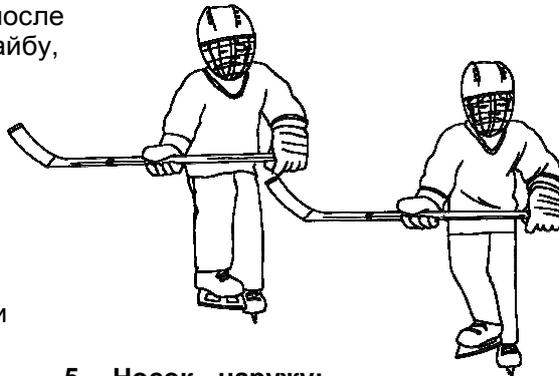
3. Пас с отскоком от борта:

- а. Сделайте борт своим помощником при передаче.
- б. Этот вид передачи часто применяют защитники в своей зоне.
- в. Полезный прием, когда соперник находится между тобой и адресатом твоей передачи.
- г. При передаче с отскоком надо помнить, что угол касания шайбы равен углу отражения.



4. Разворот носка внутрь:

- а. 3-4 стартовых шага с переходом на свободный прокат.
- б. Отрываем левую ногу ото льда.
- в. Поворачиваем носок правой ноги в направлении носка левой, а пятку – как можно дальше наружу (стремимся к прямому углу).
- г. В этом положении продолжаем скольжение по прямой линии к противоположной стороне.
- д. Прodelываем то же самое обеими ногами.



5. Носок - наружу:

- а. Правая пятка разворачивается против левого носка.
- б. Разворачиваем носок наружу.
- в. Прodelываем обеими ногами.

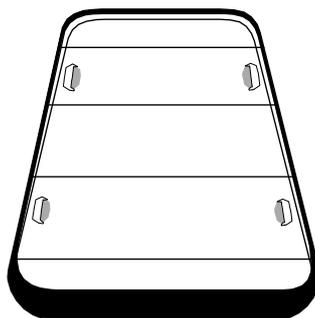
УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Полоса препятствий (разных)
2. Пилоны
3. Облегченные шайбы
4. Краска-спрей
5. Борта

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-13



КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ



КОМАНДА: _____

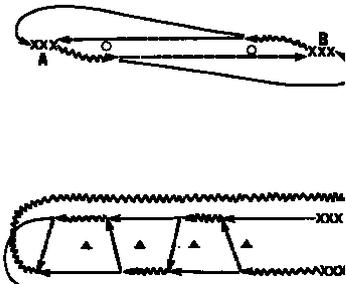
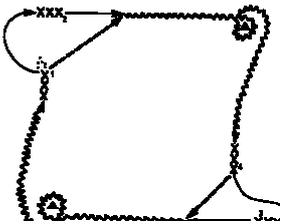
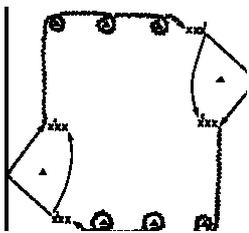
ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Произвольное движение с торможениями и стартами, контролируя шайбу (можно и клюшкой, и коньками).	4 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить) 	1. Игроки выстраиваются вдоль борта и едут к противоположному, выполняя следующие движения:: а. Рывок плечом: Руки вытянуты вперед от плеч. Сначала – кросс левой вправо с выносом руки перед собой – мах левой ногой – коснуться руки. На обратном пути – правой рукой и правой ногой. Повторить дважды обеими руками и ногами. б. Поднять колени: Левое – к поясу, подтянуть клюшкой. На обратном пути противоположная нога. в. В приседе – То же на обратном пути. г. Носок внутрь: Обеими ногами по два раза. д. Носок наружу: Обеими ногами по два раза. е. Прокатом на двух. Повторить два раза. ж. Движение поперек, спиной вперед. Торможение двумя – переход к старту лицом. Бег лицом вперед – торможение двумя. В такой последовательности повторить три раза. з. Полоса препятствий (пилоны, стулья, клюшки и перчатки). Начинает тренер, ребята – за ним гуськом. Полосу разметить так, чтобы они делали повороты в движении по зигзагообразной линии.	15 мин.
Пас с места (повторить) 	1. Поделить на группы по 4-5 человек в каждой. а. Один – лицом к остальным, стоящим веером. б. Ответные передачи поочередно. в. Лидера периодически менять. 2. В группах по три. а. Получил шайбу – поворот, падение на колени, встал - отдал одному из партнеров.	8 мин.



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-12

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Передачи в движении (повторить)</p> 	<ol style="list-style-type: none">Челнок:<ol style="list-style-type: none">Две шеренги друг против друга, 20 метров. Наметить точку паса краской (4 метра от шеренги).Лидер в шеренге А ведет к точке – пас лидеру шеренги В, сам едет на фланг шеренги В. Игрок в шеренге В принимает пас упражнение в противоположном направлении.Пилоны расставить в трех метрах друг от друга. Игроков построить в два ряда по одному ряду за каждым пилоном. Игроки парами едут на противоположную сторону. Они должны обменяться пасами между каждой парой пилонов. Возвращаются в конец противоположного ряда.	<p>8 мин.</p> 
<p>Выводящий пас (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none">Повторить и показать ключевые элементы.Разметить маршрут, как показано на схеме.<ol style="list-style-type: none">По сигналу X2 и X3 стартуют, набирая ход, в готовности к приему.X1 и X4 стараются точно передать им шайбу метрах в пяти от линии старта.X2 едет прямо, огибает пилон, не теряя шайбу,, и дальше, - в конец шеренги X4.X1 едет в конец шеренги X2 line. X3 – к X1.	<p>8 мин.</p> 
<p>Пас с отскоком от борта (ввести)</p> 	<ol style="list-style-type: none">Повторить и показать ключевые элементы.Разметить маршрут как показано на схеме.<ol style="list-style-type: none">По сигналу X1 отдает пас в стенку от борта X2, а X3 - X4.X2 едет прямо, огибает пилон, не теряя шайбу,, и дальше, - в конец шеренги X3 line.X1 едет в конец шеренги X2, X4 в конец X1, а X3 – в конец X4.	<p>8 мин.</p> 
<p>Игры</p>	<ol style="list-style-type: none">Мини матч:<ol style="list-style-type: none">С использованием шайбы.Игра идет поперек поля.Пилоны в качестве воротПопадание в пилон – гол.Обязательное условие для взятия ворот – 3 передачиБез вратарей.	<p>9 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

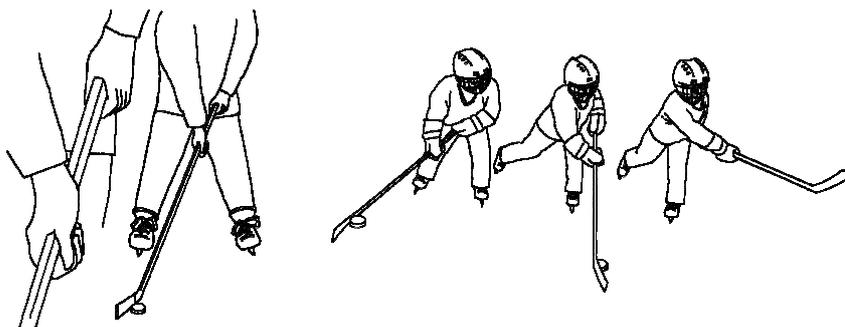
Негатив (требуется доработка):

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: пас с отскоком (В-13).
2. Повторить: зовущий пас в движущуюся цель, (В-13).
3. Повторить: передачи в движении, (А-14; В-13).
4. Повторить: пас метелкой лицевой стороной, (А-14).
5. Повторить пас метелкой тыльной стороной, (А-15).

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Пас «метелкой» лицевой плоскостью крюка (бросковая рука):

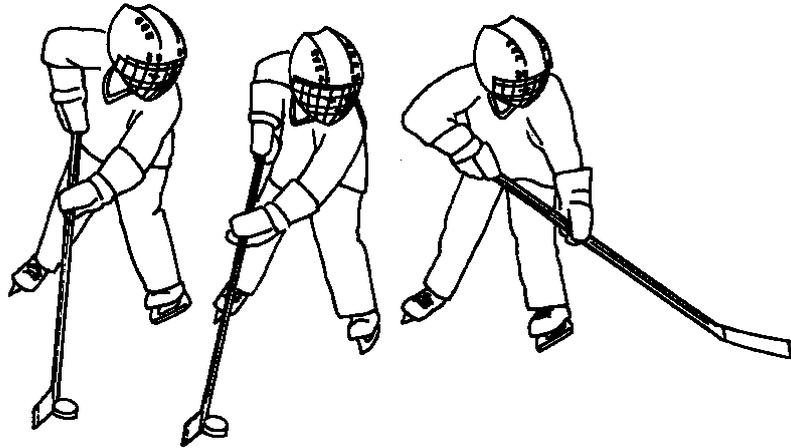


- a. Хват - как при обычной передаче.
- b. Завести шайбу за плоскость тела.
- c. Контакт шайбы с крюком.
- d. Вес – на заднюю ногу.
- e. В фазе вылета шайбы вес переносится на переднюю ногу.
- f. Мимолетный взгляд на шайбу и сразу – на цель (на партнера).
- g. Хлесткое и вращательное движение запястий. (верхняя рука - плавное движение, нижняя – рывковое)
- h. В фазе вылета шайбы: крюк - ближе ко льду - при передаче низом и подъем крюка - при передаче верхом



УРОК В-14

2. . Пас «лопаткой» - тыльной плоскостью крюка (с небросковой руки):



- a. Хват - как при обычной передаче.
- b. Завести шайбу за плоскость тела.
- c. Вес – на заднюю ногу.
- d. В фазе вылета шайбы вес переносится на переднюю ногу.
- e. Мимолетный взгляд на шайбу и сразу – на цель (на партнера).
- f. Хлесткое и вращательное движение запястий (верхняя рука - рывковое движение, нижняя – плавное)
- g. В фазе вылета: шайба должна пойти низом.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- 1. Пилоны
 - 3. Облегченные шайбы
 - 4. Краска-спрей
 - 5. Борта
-

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-14

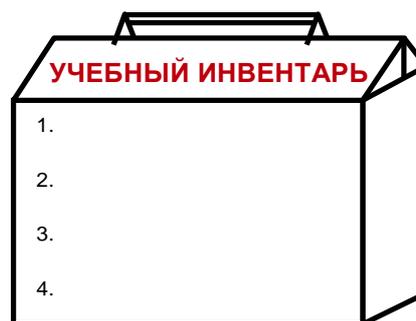
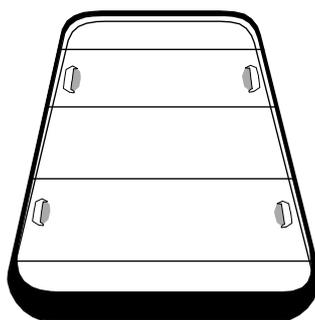


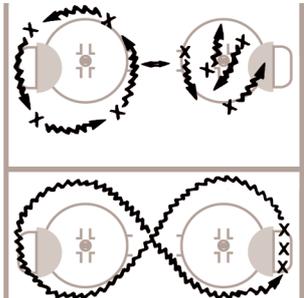
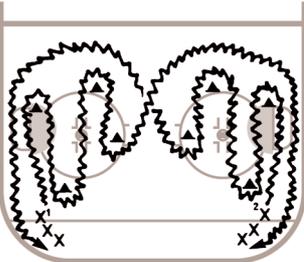
КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Свободное катание</p>	<p>1. Игроки едут в парах по периметру, передавая шайбу друг другу.</p>	<p>4 мин.</p> 
<p>Устойчивость и ловкость (повторить)</p>  	<p>4 станции – по 5 минут на каждую. Смена станций - по заранее определенному сигналу.</p> <p>Станция 1: (В одной из конечных зон)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение по внешней стороне круга вбрасывания. По сигналу – входят в круг, продолжая ведение. По сигналу уходят за круг и т.д. 2. Игроки стоят вдоль борта; по сигналу едут за тренером по. Следить, чтобы голова была поднята. Не терять шайбу! Второй игрок стартует, когда передний отъедет на 3 метра. <p>Станция 2: (От синей линии до красной.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стартуя от бокового борта, движутся вперед. По сигналу, - пивот и далее – спиной вперед на другую сторону. 2. Как и в п.1., но старт – спиной вперед – пивот – возвращение лицом вперед. <p>Станция 3: (От другой синей линии до красной.) Смена сторон.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение: носок – внутрь – Урок В-13. 2. Повторение: носок наружу – Урок В-13. 3. 3-4 стартовых шага, после разгона в приседе пересечь площадку. 4. Как и в п. 3., но с переходом из приседа в «пистолетик» Пробуем другой ногой. <p>Станция 4: (В одной из конечных зон)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игроков поделить поровну, расставить в углах. Х1 ведет шайбу по маршруту - в конец Х2. Х2 Х1 ведет шайбу по маршруту - в конец Х1. Когда передний достигнет второго пилона, стартует следующий. Можно и без шайб. 	<p>20 мин.</p> 

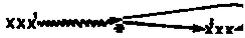


ПЛАН-КОНСПЕКТ В-14

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Игры (повторить)	<ol style="list-style-type: none">"Колдунчик – Замри!".<ol style="list-style-type: none">Колдунчик - центре, остальные кружат вокруг, ведя шайбу, не давая себя осалить.Когда колдун приближается к одному из них, этот игрок должен стоять полностью неподвижно и в то же время сохранять шайбу – тогда он – в безопасности.Продолжать пока не «замрут» все.В роли «колдунчика». Моможно использовать более одного игрока.	7 мин.
В стенку с бортом (повторить) 	<ol style="list-style-type: none">Игроки движутся в определенном участке, с передачами отскоком от борта в движении. Можно использовать пилоны в роли соперника. Половину отведенного на упражнение времени – в противоположном направлении. Можно наклеить ленту на борт - для обозначения цели.	4 мин.
Передачи с места (повторить)	<ol style="list-style-type: none">В парах, в 5-6 метрах друг от друга. У каждого – по шайбе. Передачи идут одновременно.	4 мин.
Зовущий пас, пас в движении (повторить) 	<ol style="list-style-type: none">X1 и X4 стартуют вдоль борта и принимают передачу X2 и X3. Когда X1 достигает второго пилона, X1 отдает последнему из X3. X4 отдает последнему из X2. Сделав передачу, X2 едет в конец X1, а X3 – в конец X4.	6 мин.
Бросок «метелкой» лицевой плоскостью крюка (повторить)	<ol style="list-style-type: none">Повторить и показать.Игроки располагаются в 3-4 метрах от борта. У каждого – по шайбе. Броски в точки на борте.	5 мин.
Бросок «метелкой» тыльной плоскостью крюка (повторить)	<ol style="list-style-type: none">То же упражнение.	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-14



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры (повторить)</p> 	<p>1. Эстафета с шайбами: Челночная расстановка. а. По сигналу X1 стартует с шайбой и ведет ее до намеченной точки. На точке X1 отдает X2 и продолжает движение в конец шеренги X2. X2 принимает шайбу и проделывает то же упражнение - в обратном направлении. Продолжать, пока все не вернутся в свои исходные позиции.</p>	<p>5 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

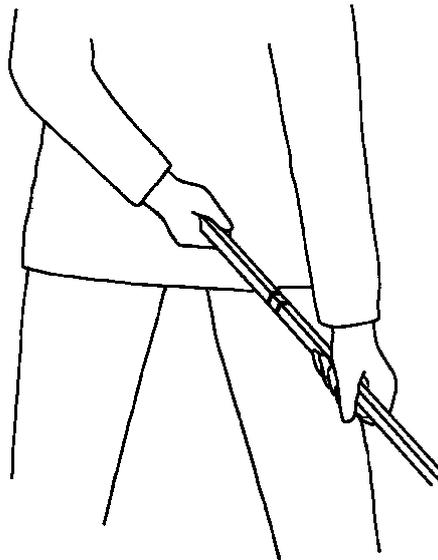
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Повторить: бросок с удобной и неудобной руки (А-14; А-15; В-14).
2. Повторить: Передачи в движении (А-14; В-13; В-14).
3. Повторить: Броски в борт в движении (А-15)
4. Ввести: использование кистей рук при броске.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКА

1. Использование кистей рук:

- а. Те же шаги, что и при броске «метелкой».
- б. Кисти должны быть согнуты в лучезапястных суставах до момента вылета шайбы с крюка; в момент вылета шайбы они выпрямляются резким, хлестким движением



УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Облегченные шайбы
 2. Пилоны
 3. Борта
-

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-15

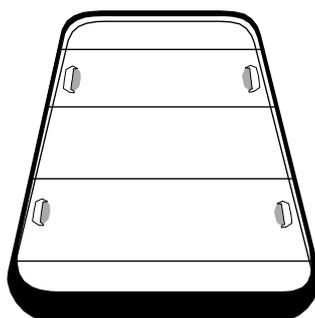


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

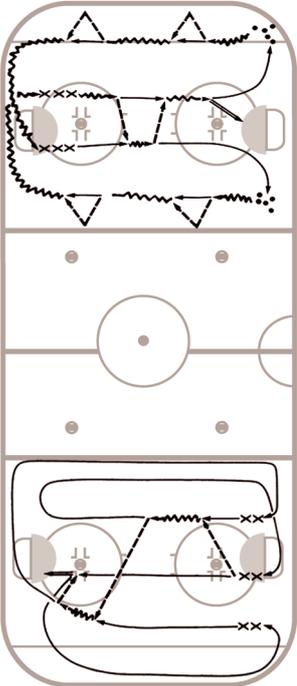
ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. У каждого игрока – по шайбе. Произвольное движение в любом направлении, но не теряя шайбы. Ведение клюшкой и коньками. Включать торможение, старты, не теряя шайбы.	4 мин.
Устойчивость и ловкость (повторить)	1. Упражнение выполняется поперек площадки. Расставить по группам вдоль борта. а. Ходьба на носках до середины, на пятках – до другого борта. б. Бег поперек. Два раза. в. Скачками – поперек: три на левой, три – на правой и т.д. д. 4-5 Сделать 4-5 длинных стартовых шагов для ускорения – свободный прокат на двух коньках. По ходу – прыжок с двух на две. Три раза. е. Повторить п. д. прокат на одном коньке, скачок с одной на одну (и ту же). Дважды по всей дистанции на каждой ноге. ф. Skate to middle and get into a squat position and continue in a straight line. Do three times. г. Едем поперек льда. Правым коленом коснуться льда трижды. На обратном пути – левым коленом – трижды. Сделать три пересечения. н. Бег до середины, падение на колени – поворот на 360 градусов, встать, продолжить движение до борта. Три раза.	20 мин.
Бросок «метелкой» с удобной руки, и «лопаткой» - с неудобной (повторить)	1. Как в Уроке В-14. Половину времени – на каждый вид броска	5 мин.
Передачи в движении и крутой вираж-разворот (повторить) 	1. Игроки располагаются у борта по 4-5 человек в группе. По одному пилону установить в 15 метрах перед каждой группой. Первый в группе ведет шайбу вокруг пилона и отдает пас следующему из его группы. Принявший шайбу делает то же упражнение. Огибать пилон в обоих направлениях.	5 мин.

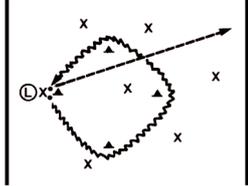
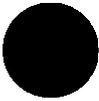


ПЛАН-КОНСПЕКТ В-15

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Бросок с ходу (повторить)</p>	<p>2. Расстановка – как в предыдущем. Когда игрок достигает пилона, то производит бросок в точку, обозначенную на борте. Пилон – метров 5 от борта. Игрок подбирает отскочившую свободную шайбу и едет в конец своей очереди.</p>	<p>5 мин.</p> 
<p>Ведение - пас – бросок (повторить)</p> 	<p>1. Две станции. 5 минут на каждую. Все станции-поперек площадки</p> <p>а. Станция 1:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Передачи в парах. В конце – бросок в ворота. Игроки едут в противоположные стороны, где подбирают шайбу и возвращаются в противоположные очереди. Возвращаясь, произвести две передачи в стенку с бортом <p>б Станция 2:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Передачи в группах по три.2. Возвращение в строй слева от них.	<p>10 мин.</p> 
<p>Кистевой бросок (ввести)</p>	<p>1. Игроки, каждый с шайбой, располагаются в 4 метрах от борта. Отработка броска в точку на борте – работа кистей рук.</p>	<p>4 мин.</p> 

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-15



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Игры</p> 	<p>Хоккейный бейсбол:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Можно играть в трех участках.2. Разделить игроков на две команды.3. У бэтмана две шайбы на чире дома. Одну он посылает в поле, другую ведет по четырем намеченным точкам (базам) и, обогнув их, возвращается в дом.4. Полевые должны подобрать шайбу и проехать с ней к первой, второй, или третьей базы и отдать ее тренеру, который играет кэтчера. Если шайба приходит раньше бэтмана, он вылетает.5. Каждый проделывает по одному хоумрану, после чего команды меняются сторонами.	<p>7 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



УРОКИ В-16 по В-20

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Эти уроки тренеры готовят самостоятельно.
2. В пять уроков необходимо уместить повторение навыков, освоенных на уроках с В-1 по В-15.
3. Время, отведенное на эти 5 уроков, можно использовать также:
 - а. для тест сессий,
 - б. для организации хоккейных слетов, фестивалей, других хоккейных тусовок
 - с. для привлечения к участию родителей.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УРОКОВ

1. Важнейший момент для тренеров – тщательная подготовка к уроку, наличие плана урока.
2. Упражнения должны иметь четко различимую направленность (на освоение того навыка, который в данном упражнении отрабатывается).
3. По содержанию упражнения могут быть повторением упражнений, использованных в уроках с В-1 по В-15, или новые, но хорошо знакомые тренеру.
4. Ниже приводятся ориентировочные темы уроков с В-16 по В-20.

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. По усмотрению тренера
 2. Борта, переносные бортики
-

ПЛАН-КОНСПЕКТЫ УРОКОВ В-16 по В-20

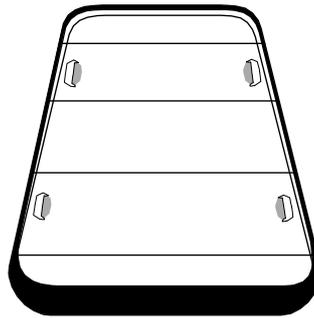


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка: а. Свободное катание б. Устойчивость и ловкость		
Владение ребрами коньков	1. См. В-3.	
Стартовые длинные шаги	1. См. В-2.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-16

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Торможение поворотом двумя ногами	1. См. В-5.	
Кистевой бросок	1. См. В-15.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-17

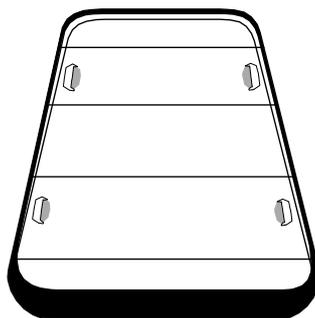


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка:		
Крутой вираж - разворот	1. См. В-9.	
Старт спиной вперед (длинным шагом)	1. См. В-7.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-17

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Владение клюшкой и шайбой – ведение ногами – комбинации	1. См. В-11.	
Выводящий пас	1. См. В-13.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-18

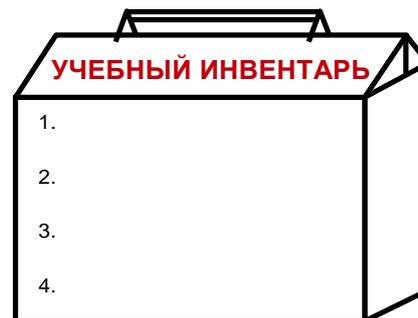
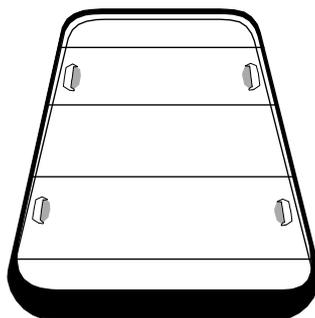


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка: а. Свободное катание б. Устойчивость и ловкость		
Виращ переступанием с пружинящими полуприседами («помпа»)	1. См. В-5.	
Движение спиной вперед – прокат на одном коньке	1. См. В-7.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-18

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Пивот а. Лицом вперед – спиной вперед б. Спиной вперед – лицом вперед		
Пас с отскоком	1. См. В-13.	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

ПЛАН-КОНСПЕКТ В-19

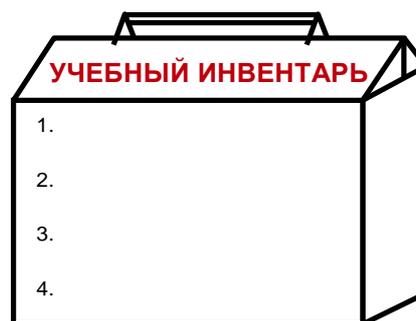
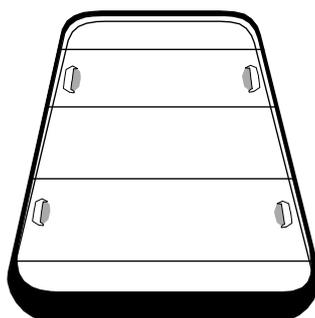


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

ВРЕМЯ:: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка: а. Свободное катание б. Устойчивость и ловкость		
Реверсивное передвижение а. Лицом вперед – спиной вперед. б. Спиной вперед – лицом вперед	1. См. В-6, В-7.	
Ведение по зигзагообразной линии	1. См. В-10	



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-19

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Передачи в движении	1. См. В-13	
«Самокат»	1. См. В-1	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-20

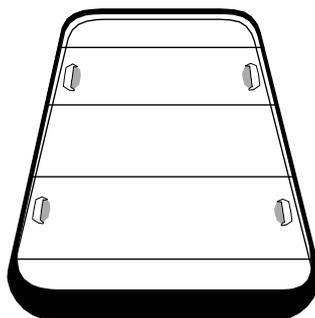


КЛЮЧ. ЭЛЕМЕНТЫ

TEAM: _____

DATE: _____

TIME: _____



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Разминка: а. Свободное катание б. Устойчивость и ловкость		
Ведение одной рукой	1. См. В-10.	
Старт и торможение с шайбой	1. См. В-5 и В-12.	



ПЛАН-КОНСПЕКТ В-20

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Передача и прием на месте	1. См. В-12	
Бросок в движении	1. См. В-15	

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):

СТУПЕНЬ В

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Чтоб определить, готовы ли ребята перейти к следующему этапу подготовки, степень освоения ими навыков подлежит проверке и оценке. Для достижения этой цели, тренеры должны разработать комплекс контрольных упражнений.

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

Если игрок способен успешно выполнить эти нормативы, то это означает, что он готов к переходу на следующий этап – Степень С.

СТУПЕНЬ В. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:			
(1) Передвижение боком: — полностью ли переносит заднюю ногу через переднюю? — вес – на переднюю половину коньков? — плечи развернуты? — умеет ли передвигаться в обоих направлениях?		(7) Пивот спиной вперед – лицом вперед: — научился ли игрок делать поворот на 180° в левую сторону? — научился ли он делать поворот на 180° в правую сторону?	
(2) Старт (Ускорение): — Разворот коньков в положение буквы "V" и наклон вперед для старта? — развернуты ли лезвия на 70-80° — применяет ли частичное выпрямление ноги (беговое движение) на 5-6 стартовых шагах — достаточно ли близко держит коньки ко льду для быстрого возобновления движения? — полностью ли набрал скорость после 6 стартовых шагов?		(8) Крутой вираж (разворот): — четко ли выполняется наклон туловища внутрь, в сторону виража? — делает ли нажим на внутреннее лезвие конька ведомой ноги и на внешнее лезвие ведущей ноги? — делает ли раскачивающее движение коньками для достаточно уверенного врезания лезвий в лед?	
(3) Торможение двумя ногами: — использует ли оба лезвия? (внутреннее ребро переднего конька и внешнее - заднего?) — разворачивает ли туловище под углом 90 градусов к направлению движения		(9) Ведение коньками: — научился ли игрок использовать внутренние ребра (а не носки) коньков для непрерывного ведения по ширине площадки?	????
(4) Вираж переступанием «помпа»: — полностью ли переносит внешний конек через полностью выпрямляет нога, завершая шаг?		(10) Зовущий пас в движущуюся цель: — сможет ли данный игрок дать пас с места движущемуся партнеру на 4 метра?	
5) Плуг спиной вперед: — плечи на ширине ног? — Развернуты ли носки, пятки вместе, колени согнуты в начальной фазе торможения? — наклон туловища вперед в момент врезания внутренних лезвий в лед? — принимает ли основную стойку по завершении торможения?		(11) Бросок «метелкой» и «лопаткой» с удобной и неудобной руки (тыльной и лицевой плоскостями крюка) — хват? — заводит ли шайбу за плоскость тела? — переносит вес? — правильно ли работает кистями рук при вылете шайбы?	
(6) Пивот лицом вперед – спиной вперед: — научился ли игрок одинаково делать поворот на 180 градусов в обе стороны?			