

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Вращение в движении на 180° и 360°.

**Подвижная игра «Эстафета» (8 мин)**

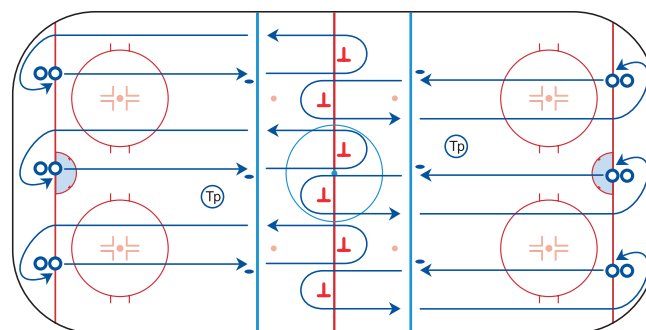
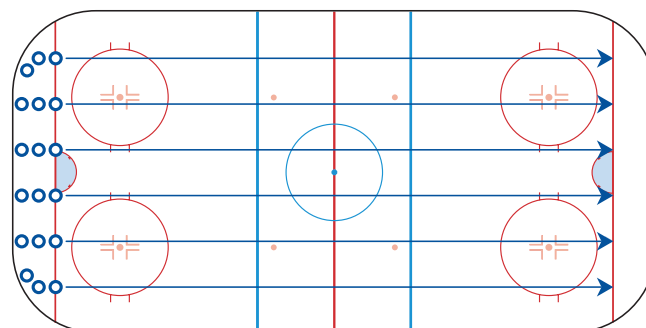
Шайба лежит на синей линии. Хоккеист стартует, поднимает со льда шайбу и делает вираж. После виража возвращается обратно и кладет шайбу на синюю линию, опускаясь на одно колено. Стартует и продолжает бег в свою колонну за своих партнеров, делает вираж и касается шлема впереди стоящего игрока, дав ему сигнал продолжать эстафету.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, равновесие, координация, точность выполнения технического элемента.

Техника катания, быстрота, шайба возвращается строго на синюю линию, соблюдение правил эстафеты.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



**1. «Пистолеты» (9 мин)**

Упражнение на равновесие. Хоккеисты стартуют и опускаются на одну ногу, а вторую ногу выпрямляют перед собой и скользят по льду в приседе. Через раз меняют опорную ногу.

Нога выпрямлена и расположена параллельно льду, равновесие, координация.

**2. Комплексное упражнение (9 мин)**

Бег лицом вперед с перестроением на бег спиной вперед, имитацией исполнения силового приема у борта с последующим приемом шайбы, броском по воротам и добиванием.

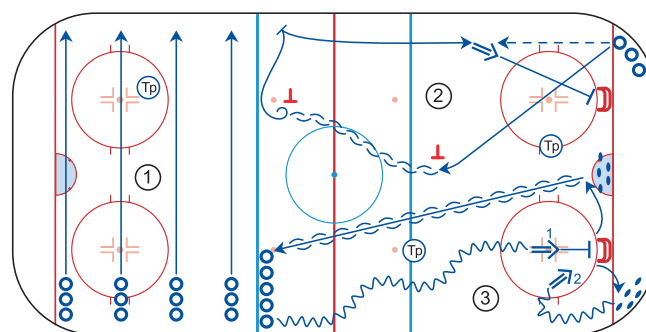
Точность выполнения технических элементов.

**3. Ведение (9 мин)**

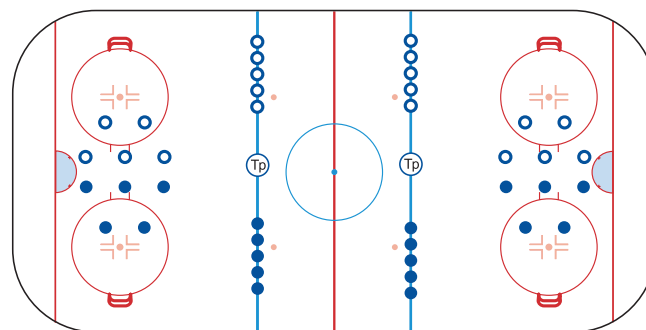
Ведение шайбы с изменением направления движения переступанием с броском, затем подбор шайбы и позиционная атака из угла с добиванием шайбы. Возвращение на исходную позицию с ведением шайбы спиной вперед.

Обманные движения при подборе шайбы у борта, точность выполнения технических элементов, голова поднята.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



**Игра (10 мин)**

Формат: 5 на 5 поперек площадки. Смены: 40 с

Командные взаимодействия, поиск свободного пространства, игровое мышление, использование полного спектра технических приемов, изобретательность.

\* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Бег лицом вперед скрестными шагами — элемент «косичка».

**Подвижная игра «Регби» (8 мин)**

Игра в формате 4 на 4 на удержание мяча с подключением помощников. Игроки как можно дольше удерживают мяч, можно отдавать передачи партнерам по команде, которые выполняют роль помощников, находящихся на синей линии.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Движение на внешних ребрах лезвия коньков, равновесие.

Выполнение большого числа передач до потери мяча, ловкость, координация, поиск партнера, поиск свободного пространства.

**1. Техника катания (9 мин)**

Скольжение на внутреннем и внешнем ребре конька на одной ноге по кругам.

Равновесие, координация, основная стойка, смены направлений движений.

**2. Комплексное упражнение (9 мин)**

- Отрезок 1–2: бег лицом вперед с приемом шайбы во время перестроения на бег спиной вперед
- Отрезок 2–3: ведение шайбы в движении спиной вперед, перестроение на движение лицом вперед и совершение разворота с ведением шайбы у пилона
- Отрезок 3–4: ведение шайбы и бросок по воротам с добиванием

Точность выполнения технических элементов, низкая посадка, голова поднята, клюшка на льду и готовность к приему передачи.

**3. Прием-передача (9 мин)**

Атака ворот 1 в 0 с длинной (рикошетом от борта) и короткой передачей.

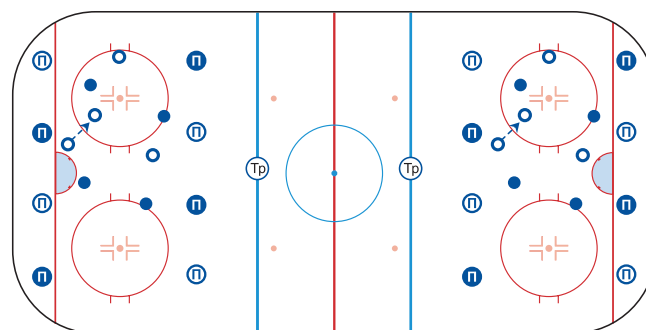
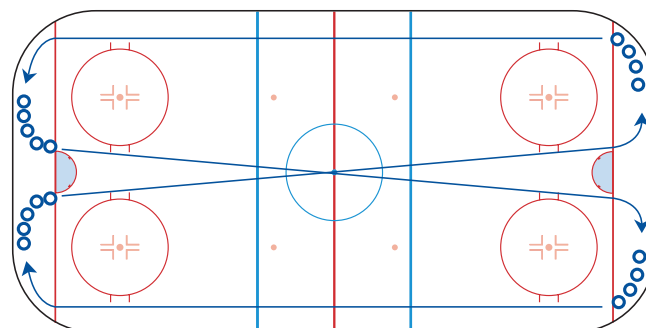
Точность выполнения технических элементов, готовность к приему.

**Игра (10 мин)**

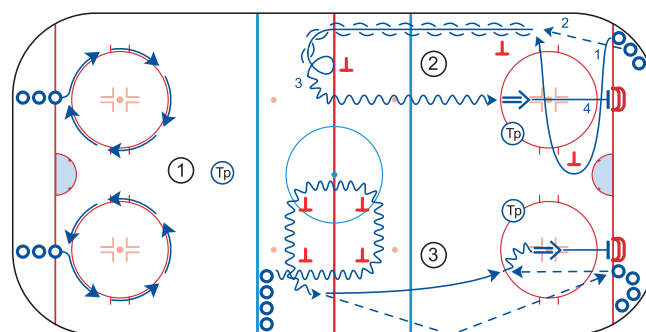
Формат: 4 на 4 с помощником, поперек площадки.  
Смены: 40 с  
Тренер — свободный игрок, который двигается вдоль синей линии. Атака ворот возможна только после передачи шайбы тренеру. Тренер возвращает шайбу, и атака продолжается. Свободный игрок помогает команде, владеющей шайбой.

Моделирование игровой ситуации 5 на 4, игровое мышление, поиск свободного пространства.

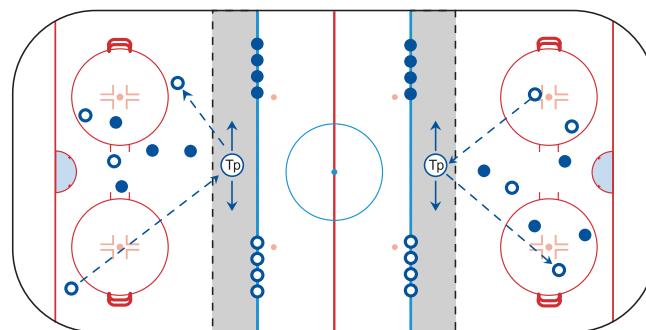
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Полное выпрямление толчковой ноги, низкая посадка.

**1. Прием-передача (9 мин)**

Техника приема-передачи шайбы рикошетом от борта. Упражнению сопутствует выполнение комплекса технических приемов

- Ведение шайбы спиной вперед
- Перестроение и ведение шайбы лицом вперед

Точное выполнение технических элементов, низкая посадка, голова поднята, клюшка на льду.

**2. Броски (9 мин)**

Атака ворот 1 в 0 с передачей и добиванием.

Точность передачи, высокий темп выполнения.

**3. Скрестный шаг (9 мин)**

Перемещение боком скрестными шагами в парах. Второй хоккеист зеркально повторяет перемещение первого.

Точное выполнение технического элемента, основная стойка, амплитуда движения колена при скрестном шаге.

**4. Ведение (9 мин)**

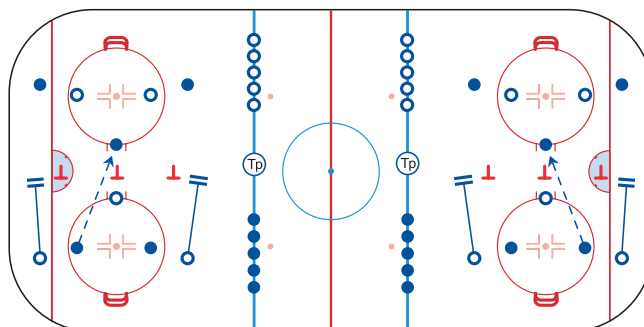
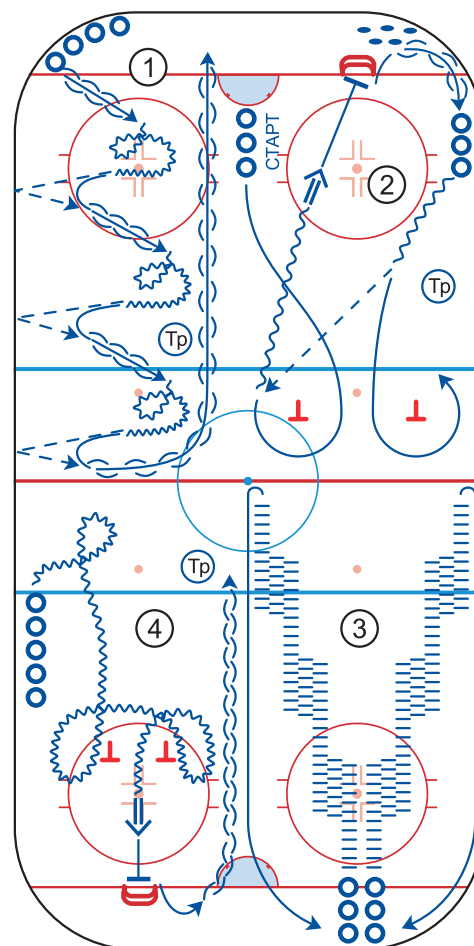
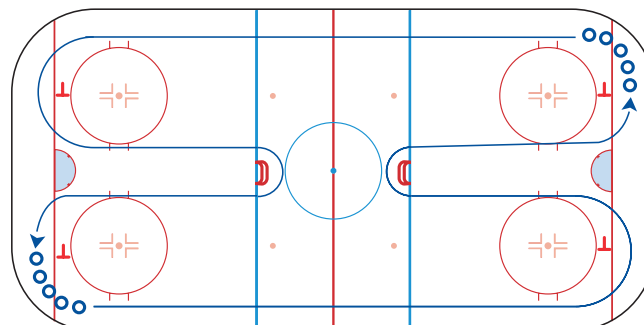
Ведение шайбы сбоку. Атака ворот 1 в 0 с выполнением элемента «улитка». После выполнения броска движение на ворота и добивание. Завершение упражнения движением спиной вперед.

Точное выполнение технического элемента, низкая посадка, накрывание шайбы крюком клюшки при входе на вираж и выполнении элемента «улитка».

**Игра (10 мин)**

Формат: 5 на 5 поперек площадки с границей.  
Смены: 40 с  
Зона игры разделена на две половины, защитники обеих команд не могут пересекать среднюю линию зоны игры и всегда остаются в зоне обороны, а нападающие — в зоне атаки; так моделируется ситуация 3 в 2.

Смена ролей (амплуа) хоккеистов, игровое мышление, атаки с ходу, поиск партнера.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Слаломное движение, не отрывая коньков ото льда, с прыжком с двух ног через низкие барьеры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Мягкое приземление, ловкость, ноги вместе во время прыжка.

**1. Комплексное упражнение (9 мин)**

Все движения выполняются с ведением шайбы

- Отрезок 1–2: бег лицом вперед
- Отрезок 2–3: движение скрестным шагом влево
- Отрезок 3–4: бег спиной вперед
- Отрезок 4–1: движение скрестным шагом вправо

Упражнение завершается атакой ворот и добиванием.

Точное выполнение технических элементов, низкая посадка, ведение шайбы, голова поднята.

**2. Групповая тактика (9 мин)**

Комплексное упражнение на технику приема и передачи с элементами групповой тактики

Атака ворот с выходом 2 в 0 и выполнением таких технических элементов, как длинная, средняя и короткая передачи.

Точность передач, выход из зоны.

**3. Полоса препятствий (9 мин)**

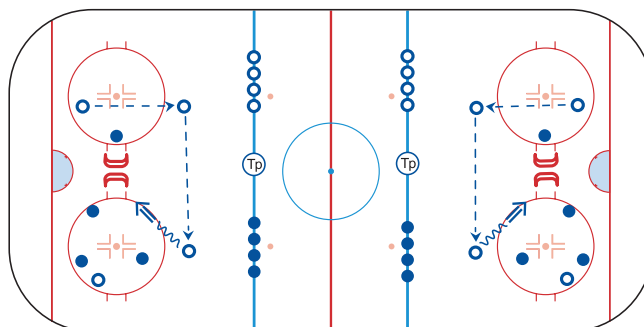
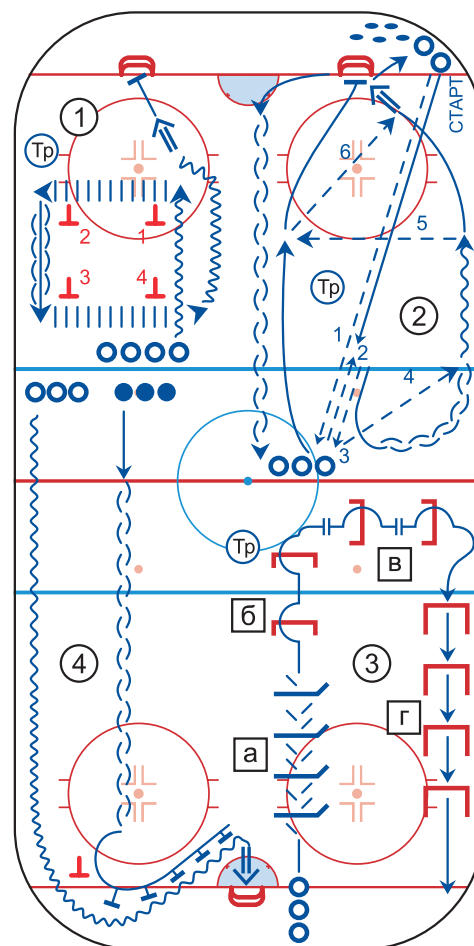
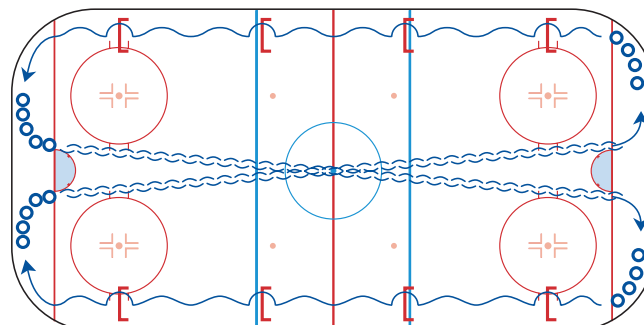
- Перебегание через клюшку
- Прыжки лицом вперед через барьер с двух ног
- Боковые прыжки через барьер с двух ног
- Нырок под высокий барьер

Ловкость, координация.

**4. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Позиционная атака из угла с помехой.

Контроль дистанции, сближение, давление на атакующего, обманные движения, тактические действия 1 в 1, точное выполнение технических элементов.



**Игра (10 мин)**

Формат: 4 на 4 поперек площадки.  
Смены: 40 с  
Ворота установлены в центре и развернуты друг от друга.  
Каждая команда забрасывает шайбы в развернутые от них ворота.

Игра за воротами, игра перед воротами, страховка игрока с шайбой.

\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями



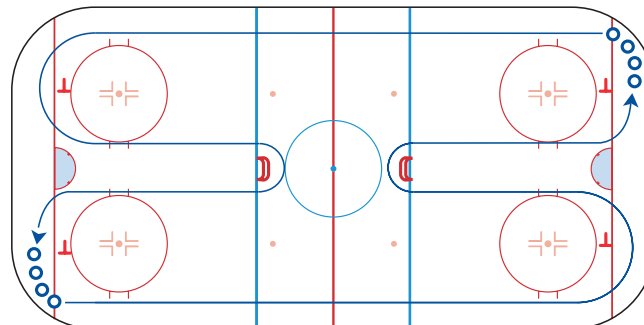
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Элемент «С-отталкивание» — скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

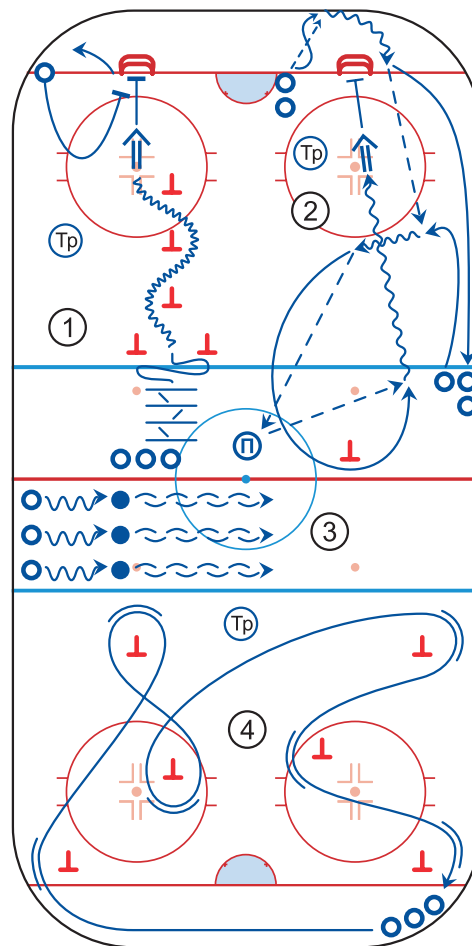
Низкая посадка, основная стойка.



**1. Комплексное упражнение (9 мин)**

Комплекс технических элементов с броском по воротам. После броска хоккеист перемещается в угол для движения в сторону ворот во время следующего броска для добивания или подправления.

Клюшка на льду, точное выполнение технических элементов, голова поднята.



**2. Групповая тактика (9 мин)**

Организованный выход из зоны через крайнего нападающего с последующей атакой ворот.

Своевременность и точность передачи.

**3. Обводка (9 мин)**

В парах  
• Обводка соперника под клюшку в движении  
• Убирание шайбы под себя

Изобретательность, ловкость, точное выполнение технических элементов, низкая посадка.

**4. Повороты (9 мин)**

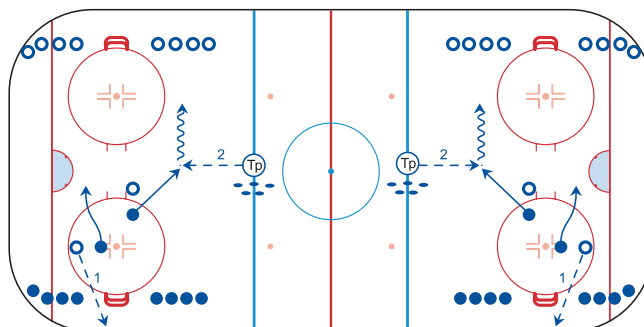
V-старт и повороты по дуге, не отрывая коньков ото льда.

Выполнение в максимальном темпе, низкая посадка, скоординированные движения рук, полное выпрямление толчковой ноги.

**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 поперек площадки.  
Смены: 20 с  
Тренер отдает передачу в контратаку, игра за воротами запрещена.

Игровое мышление, готовность к приему, акцент на атаку ворот.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

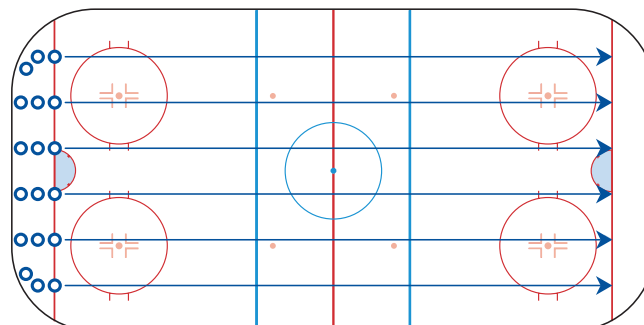
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Клюшка в двух руках над головой широким хватом.  
Бег вперед лицом широким скользящим шагом с притормаживанием толчковой ногой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Поднятая голова, основная стойка.



**1. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Выход 1 в 0 в потоке с началом атаки из-за ворот. Выполняется одновременно с двух сторон.

Своевременное взаимодействие, точность выполнения технических элементов.

**2. Групповая тактика (9 мин)**

Выход 2 в 0 со сменой мест. Техника приема-передачи с атакой ворот 2 в 0 с применением тактической комбинации «скрещивание».

Движение хоккеиста без шайбы только за спину партнера, визуальный контакт, готовность к приему, клюшка на льду.

**3. Повороты (9 мин)**

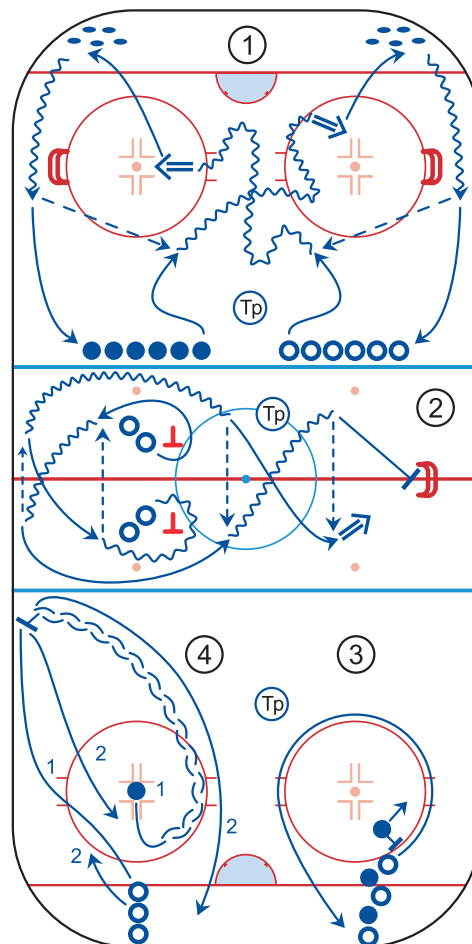
Повороты по дуге отталкиванием внешней ногой с сопротивлением партнера.

Полное выпрямление толчковой ноги, низкая посадка.

**4. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Обучение основам индивидуальных оборонительных действий смещением нападающего от центра. После выполнения действий в атаке хоккеист сразу же выполняет действия в обороне против следующего хоккеиста.

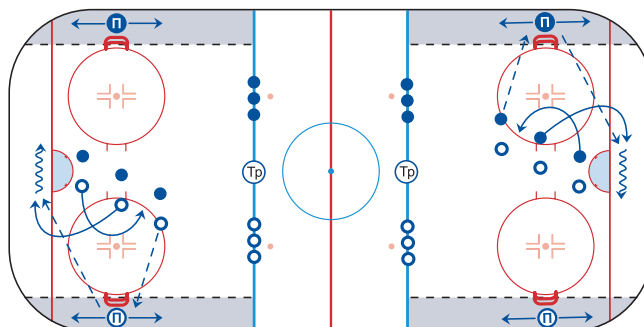
Контроль дистанции со стороны обороняющегося, точное выполнение технических элементов, визуальный контакт.



**Игра (10 мин)**

Формат: 3 на 3 с началом атаки из-за ворот, поперек площадки. Смены: 40 с. Помощник за воротами двигается только вдоль линии ворот. Команда каждую атаку начинает передачей своему помощнику.

Командное взаимодействие, игровое мышление, готовность к приему, поиск свободного пространства на льду.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.  
Выполнение поворотов техническим элементом «кораблик».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Точное выполнение технических элементов, низкая посадка.

**1. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Совершение кистевого броска из-под игрока.

Скрытность момента броска.

**2. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Индивидуальные действия в упражнении 1 в 1.

Изобретательность в атаке, соблюдение дистанции и опека в обороне, вариативность применения технических элементов.

**3. Комплексное упражнение (9 мин)**

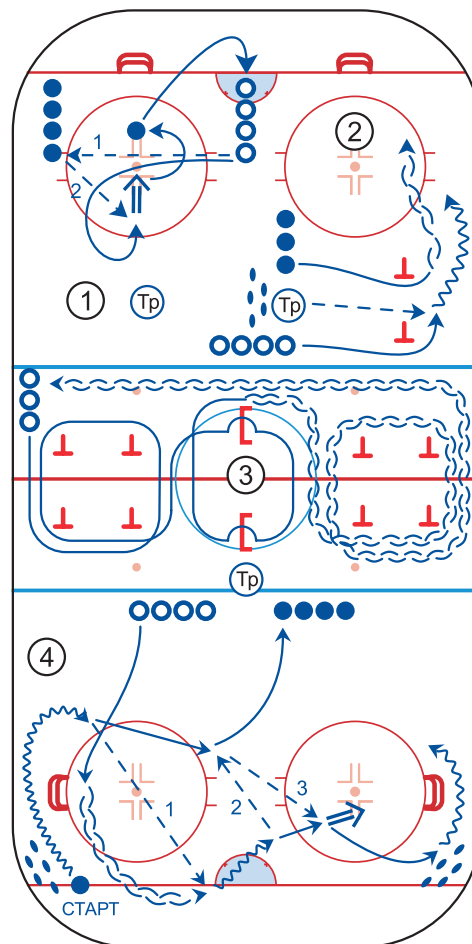
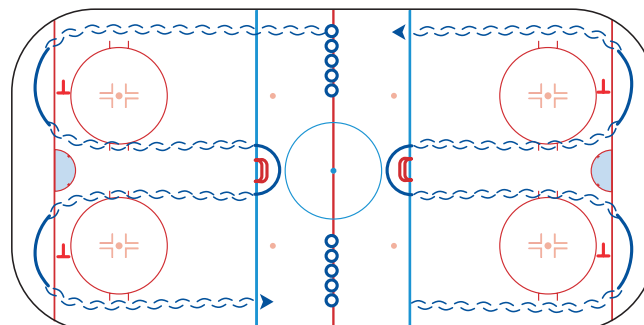
- Повороты по дуге переступанием
- Прыжки с двух ног через барьеры при движении
- Перестроение с бега лицом вперед на бег спиной вперед
- Повороты по дуге спиной вперед с переступанием

Темп выполнения упражнения, соблюдение интервала, точное выполнение технических элементов.

**4. Групповая тактика (9 мин)**

Выход из зоны с атакой ворот 2 в 0.

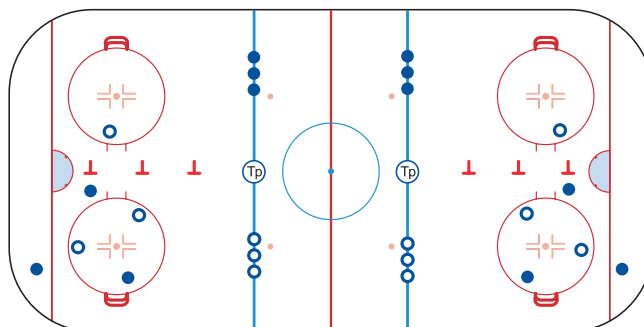
Своевременное взаимодействие, темп выполнения, точность передач и выполнения технических элементов, готовность к приему, клюшка на льду.



**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 с помощником, поперек площадки.  
Смены: 30 с  
Помощник перемещается в зоне атаки и не пересекает среднюю линию.

Командное взаимодействие, игровое мышление, готовность к приему, поиск свободного пространства на льду, моделирование ситуаций 1 в 0 или 3 в 2.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Скольжение на одном коньке со сменой толчковой ноги после каждых трех отталкиваний.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Разноименная работа рук и ног, отталкивания внутренними ребрами коньков, основная стойка.

**1. Групповая тактика (9 мин)**

Выход из зоны через крайнего нападающего с атакой ворот 2 в 1.

Своевременное взаимодействие нападающих, готовность к приему: визуальный контакт, клюшка на льду. Правильный выбор позиции, смена ролей (амплуа).

**2. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Индивидуальные тактические действия с выходами 1 в 0 на ближнюю и на дальнюю штанги ворот после приема передачи с рикошетом от борта

- Первая атака с ближней стороны ворот
- Вторая атака с дальней стороны других ворот

Выполнение бросков с удобной и неудобной стороны клюшки. Упражнение выполняется одновременно с двух сторон.

Точное выполнение технических элементов.

**3. Элемент «кораблик» (9 мин)**

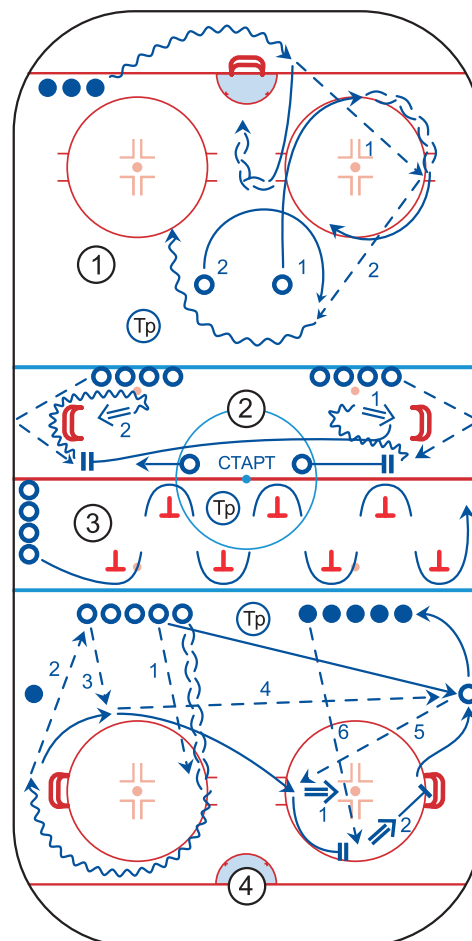
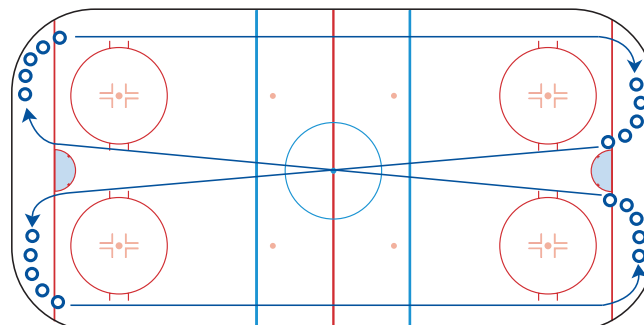
Повороты по дуге при выполнении элемента «кораблик».

Низкая посадка.

**4. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Техника приема-передачи с атакой ворот с хода, последующее смещение в сторону и выполнение второго броска с места.

Сокращение времени на обработку шайбы, темп выполнения упражнения, готовность к приему передачи: клюшка на льду, визуальный контакт. Точное выполнение технических элементов.



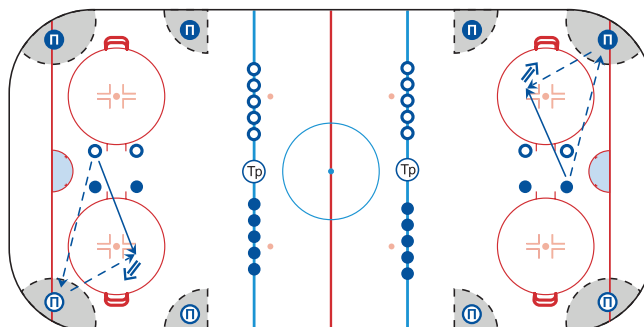
**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 с двумя помощниками, поперек площадки.

Смены: 30 с

Помощники расположены в углах зон. До атаки ворот необходимо выполнить передачу помощнику.

Командное взаимодействие, игровое мышление, игровое мышление, готовность к приему передачи, поиск свободного пространства на льду, моделирование ситуаций 3 в 2.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Скольжение, не отрывая коньков ото льда, с поочередным отталкиванием пятками.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Вес тела на пятках, равновесие, координация, ноги на ширине плеч.

**1. Групповая тактика (9 мин)**

Упражнение с выходом 2 в 1 в потоке.

Смена ролей, своевременное взаимодействие, точность выполнения технических элементов, визуальный контакт с партнером.

**2. Прием-передача (9 мин)**

Комплекс элементов с ведением шайбы и передачами. Техника приема-передачи с атакой с хода 2 в 0.

Точность выполнения технических элементов, визуальный контакт, клюшка на льду, акцент на завершение атаки.

**3. Прием-передача (9 мин)**

Техника приема-передачи с удобной и неудобной стороны клюшки в парах и с перестроением.

Точность выполнения технических элементов, точность передачи, визуальный контакт, готовность к приему передачи.

**4. Техника катания (9 мин)**

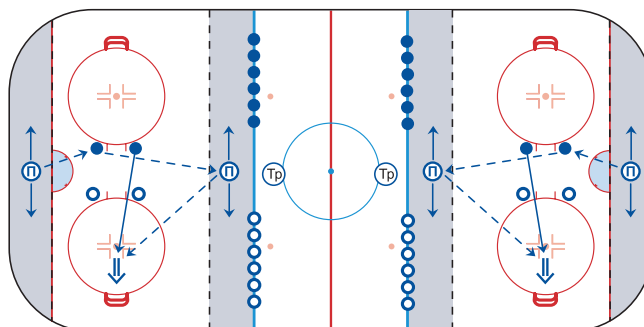
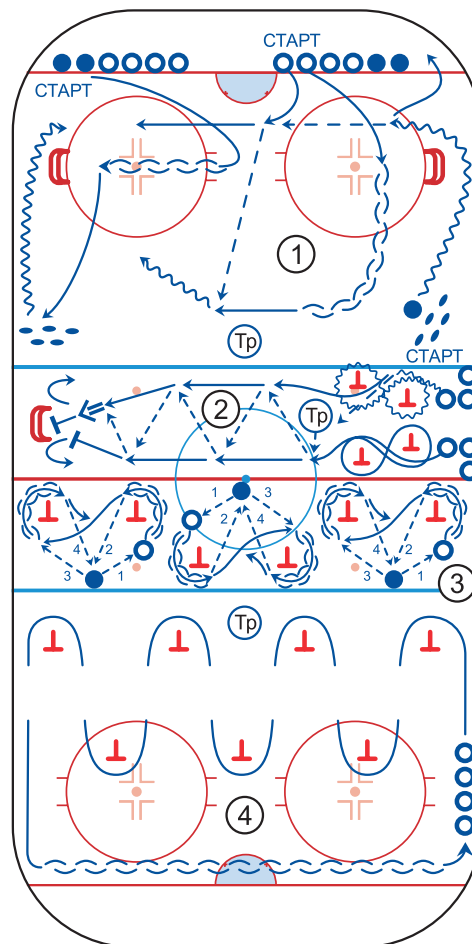
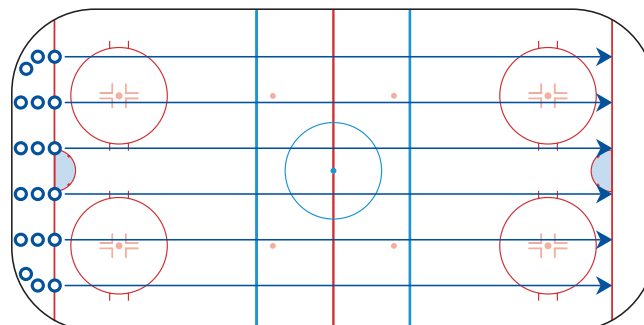
Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге.

Равновесие, координация, основная стойка.

**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 с двумя помощниками, поперек площадки. Смены: 40 с. Помощники расположены на флангах зоны и двигаются только вдоль линии, играя всегда за атакующую команду.

Командное взаимодействие, игровое мышление, готовность к приему, поиск свободного пространства.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями



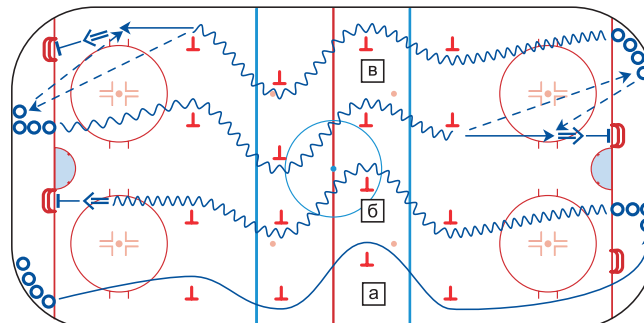
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (15 мин)**

- Бег с изменением направления скрестными шагами
- Ведение шайбы с изменением направления движения скрестными шагами с последующим броском
- Ведение шайбы с изменением направления движения скрестными шагами со средней и короткой передачами и завершающим броском

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

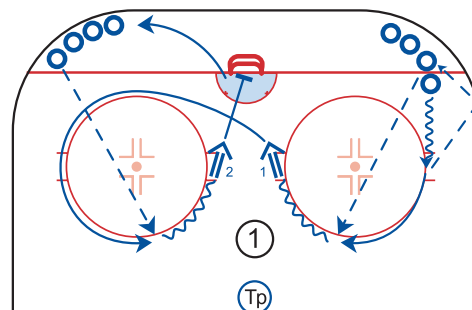
Разминочный темп, точность выполнения технических элементов.



**1. Броски по воротам (9 мин)**

Техника броска по воротам с удобной и неудобной стороны клюшки в движении.

Точность выполнения технического элемента.

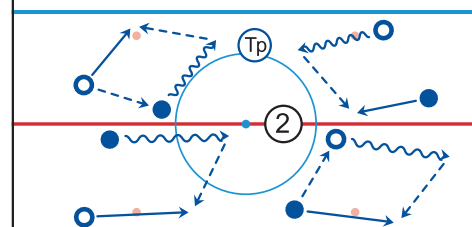


**2. Прием-передача (9 мин)**

Техника приема-передачи в парах в движении

- С удобной и с неудобной стороны клюшки
- В одно касание

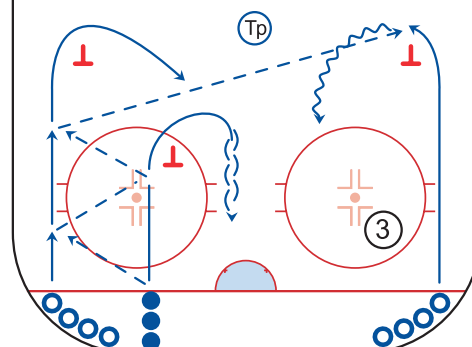
Голова поднята, готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт.



**3. Групповая тактика (9 мин)**

Организация короткой атаки в зоне 2 в 1. Серия коротких передач и длинная диагональная передача.

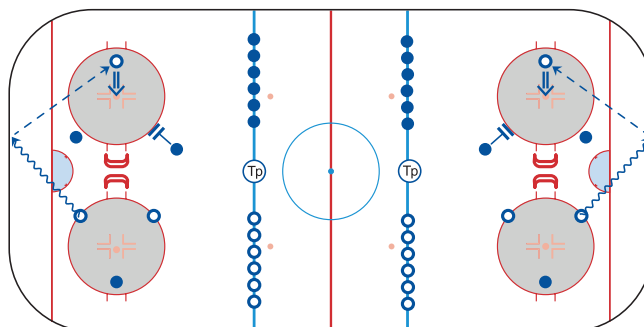
Командное взаимодействие, точность передач, визуальный контакт с партнером, акцент на завершение атаки.



**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 с игроком на открытой позиции, поперек площадки.  
Смены: 40 с  
Ворота между кругов вбрасывания. Открытый игрок двигается в круг перед воротами, остальные игроки перемещаются свободно по всей игровой зоне, кроме кругов вбрасывания. Бросать по воротам может только игрок в кругу вбрасывания.

Командное взаимодействие, игровое мышление, персональная опека, исключение передачи игроку соперника на открытой позиции.



\* 8 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

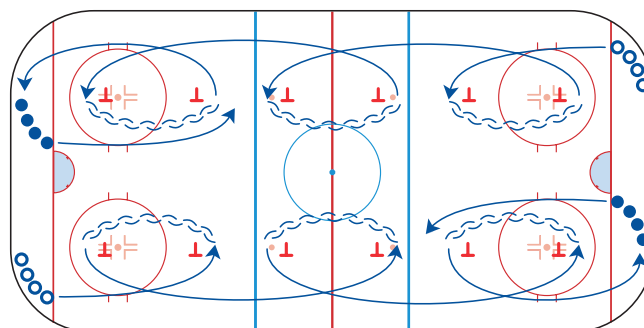
**Разминка (5 мин)**

Перестроение с бега лицом вперед на бег спиной вперед с изменением направления движения. Одновременно выполняется во встречных направлениях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Корпус развернут в сторону дальних ворот, точность выполнения технических элементов.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

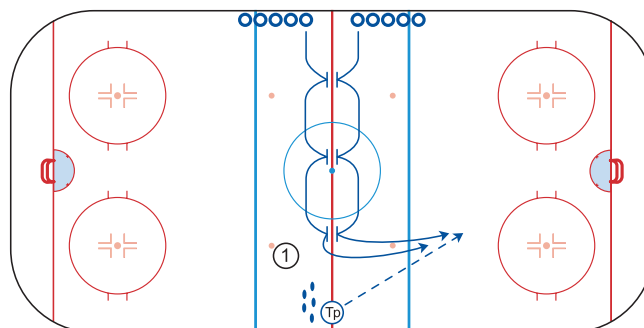


**1. Контактное сопротивление (8 мин)**

Контактное сопротивление «плечо в плечо» с атакой ворот. Тренер произвольно определяет направление вброса шайбы.

Силовая борьба, основная стойка, смещение центра тяжести на опорную ногу и упор дальней ногой.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



**2. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Индивидуальные тактические действия в атаке и обороне 1 в 1. Оттеснение атакующего игрока к борту.

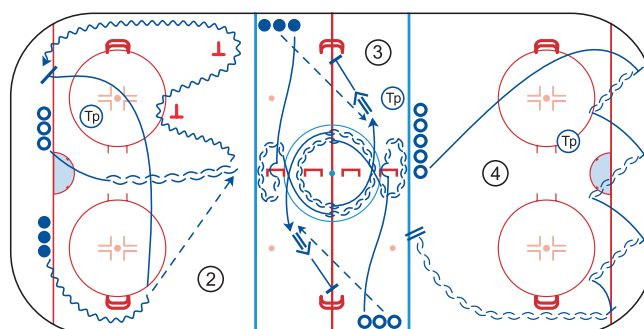
Смена ролей (амплуа) хоккеистов, оборона от центральной линии.

**3. Комплексное упражнение (9 мин)**

Комплекс технических элементов с атакой ворот

- V-старт
- Прыжки через барьер
- Перестроение с бега лицом вперед на бег спиной вперед
- Прием шайбы
- Броски по воротам с добиванием

Темп выполнения упражнения, точность выполнения технических элементов.



**4. Техника силовой борьбы (9 мин)**

Подкат игрока от центра с последующим силовым приемом в борт и перестроением.

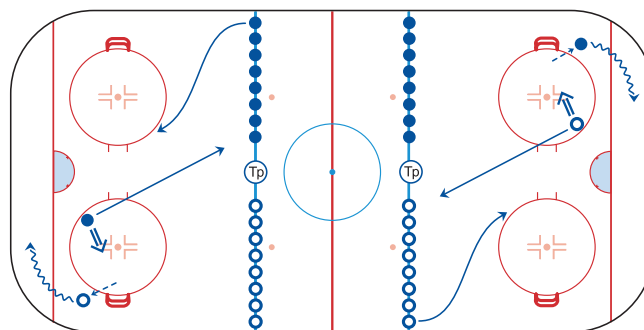
Низкая посадка, равновесие, координация.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Игра (10 мин)**

Формат: 1 в 1, поперек площадки. Смены: по ходу игры. Ворота поперек площадки. Игрок, установивший контроль над шайбой, совершает попытку взятия ворот. Потерявший шайбу хоккеист бежит на смену. Сменившийся игрок вступает в борьбу с соперником.

Изобретательность индивидуальных тактических действий, использование широкого арсенала технических элементов.



\* 10 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Перестроение с бега спиной вперед на бег лицом вперед с изменением направления движения. Корпус развернут в сторону борта.

**Владение шайбой (8 мин)**

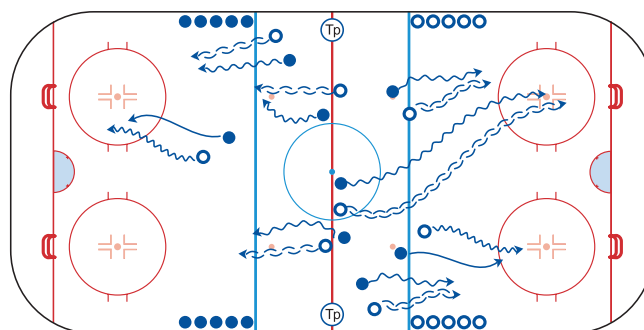
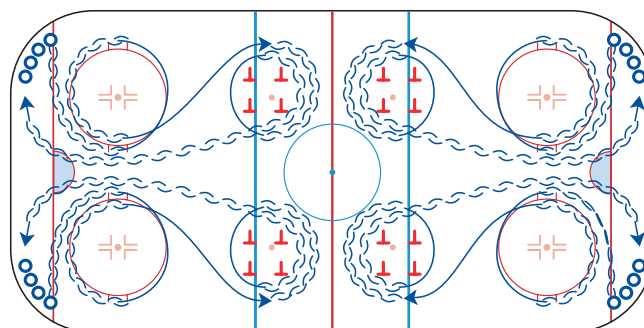
Хоккеисты разбиваются на пары. У каждой пары своя шайба. Действие 1 в 1 на все поле. Смены: 30 с. Забивать в любые из двух ворот, стоящих на чужой половине.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Точность выполнения технических элементов.

Голова поднята, дальние броски запрещены, арсенал технических приемов, изобретательность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



**1. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Три атаки

- Индивидуальная атака из угла 1 в 0
- Бросок от синей линии
- 1 в 1 с передачей от тренера

Контроль дистанции, точность выполнения технических элементов.

**2. Техника катания (9 мин)**

Бег спиной вперед с перестроением и выполнением элемента «улитка» лицом вперед.

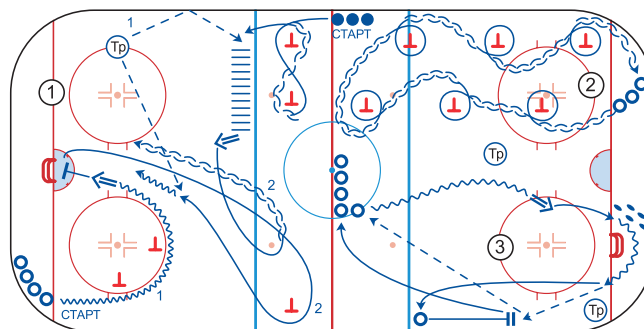
Низкая посадка в момент выполнения элемента «улитка», точность выполнения технических приемов.

**3. Комплексное упражнение (9 мин)**

Броски в потоке с подбором шайбы и поворотом по дуге при выполнении элемента «кораблик» за воротами.

Низкая стойка при выполнении элемента «кораблик».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 «с точками».

Смены: 40 с

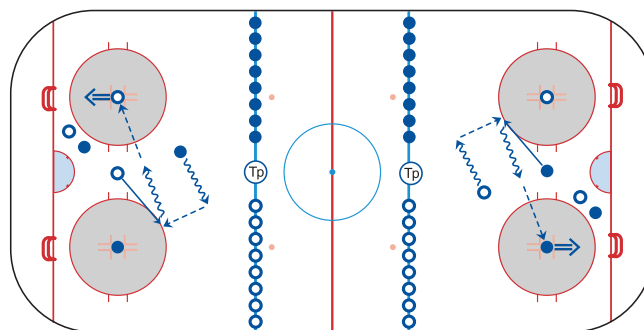
Ворота расположены на линии и напротив кругов вбрасывания.

По одному игроку находится в каждом круге на точках вбрасывания стационарно.

По два игрока из каждой команды играют по всей зоне, кроме кругов вбрасывания. Все хоккеисты могут забрасывать шайбу.

Изобретательность индивидуальных тактических действий, использование широкого арсенала технических элементов, плотная опека, поиск свободного пространства.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



\* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

V-старт с места лицом вперед коротким ударным шагом.  
Торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внутренним ребром лезвия конька.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Полная остановка, низкая посадка, равновесие и координация.

**1. Групповая тактика (9 мин)**

Обучение спаренному отбору с последующим завершением атаки.

Своевременность взаимодействия обороняющихся.

**2. Комплекс упражнений (9 мин)**

Броски по воротам.  
Поворот с использованием элемента «кораблик» с попеременным отталкиванием левой и правой ногой при подборе шайбы за воротами.

Точность выполнения технических элементов, низкая посадка.

**3. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Атаки 1 в 0, 2 в 0, 3 в 0 с использованием коротких и средних передач.  
Атаковавший хоккеист остается на штанге, следующий хоккеист отдает и получает от него шайбу под бросок.

Точность передач.

**4. Старт-торможение (9 мин)**

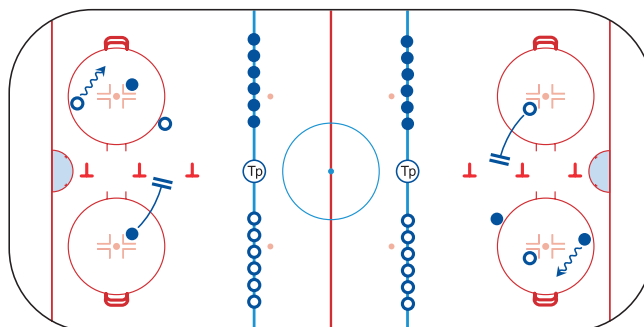
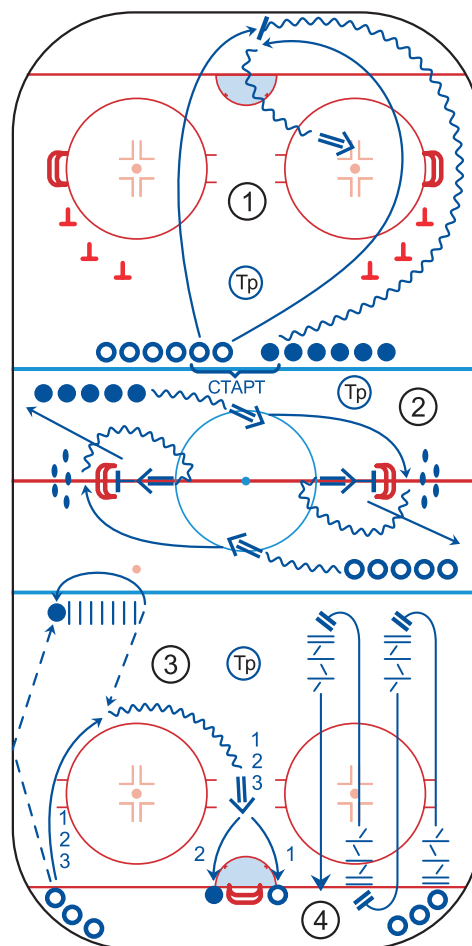
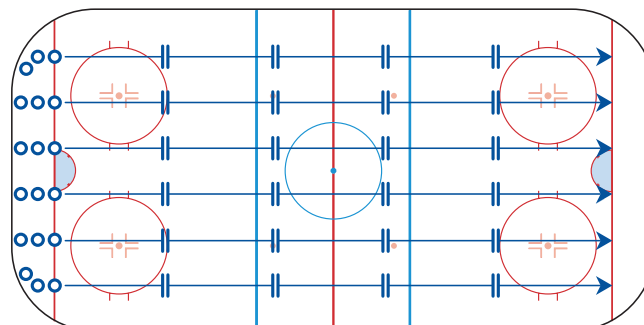
- Старт с места боковым переступанием
- Торможение с поворотом туловища на 90° двумя ногами

Точность выполнения технических приемов.

**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 поперек площадки.  
Смены: 40 с  
Игра начинается в формате 2 на 2, но один хоккеист из каждой команды всегда находится в зоне атаки и не возвращается в оборону. Постоянно моделируется ситуация 2 в 1.

Поиск партнера, организация выхода 1 в 0, командное взаимодействие.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

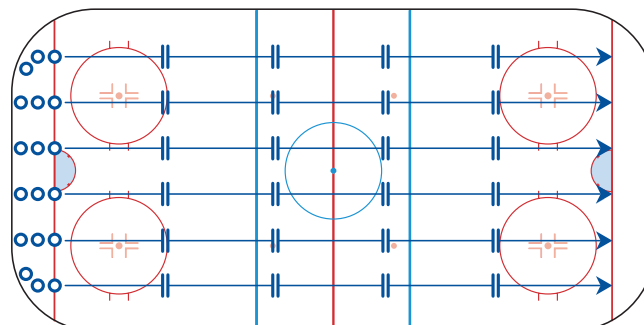
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

V-старт.  
Торможение на одной ноге внешним ребром лезвия конька и поворотом туловища на 90°.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Точность выполнения технического приема.



**1. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Выход 1 в 0 с догоняющим хоккеистом.  
Передача шайбы от тренера.

Возврат в оборону, акцент на завершение атаки.

**2. Групповая тактика (9 мин)**

Выход 2 в 0 с тактической комбинацией «скрещивание».

Движение игрока без шайбы за спину партнера, точность передачи для завершения броска.

**3. Групповая тактика (9 мин)**

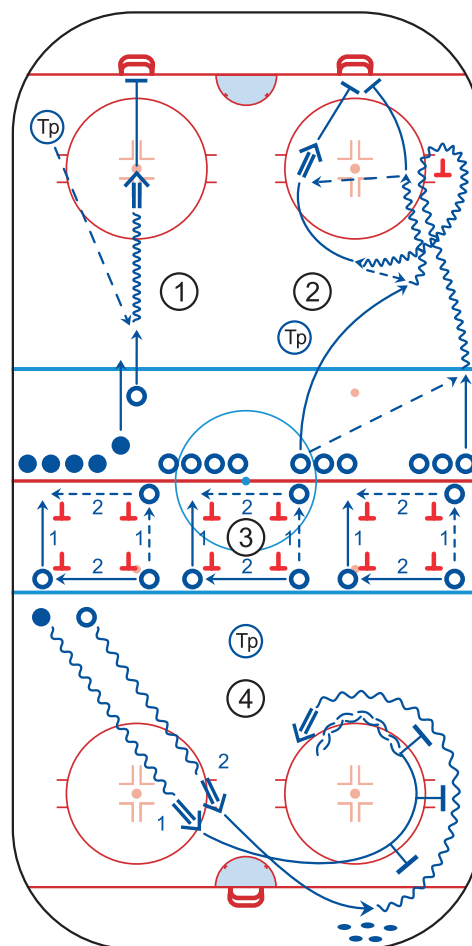
Общие принципы групповой тактики  
Перемещение на свободную зону под игрока с шайбой.  
Диагональные передачи запрещены.

Игровое мышление, готовность к приему передачи, своевременность перемещения, визуальный контакт.

**4. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Тактические действия 1 в 1 с началом упражнения бросками по воротам.

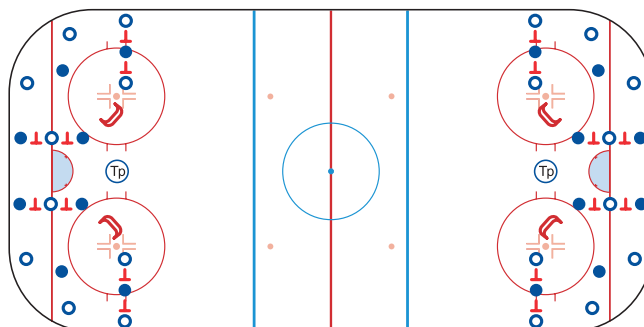
Темп выполнения, смена ролей, плотная опека, оборона от центральной линии.



**Игра (10 мин)**

Формат: 2 в 1 на ограниченном пространстве.  
Смены: 20 с

Командное взаимодействие, поиск свободного пространства.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями



СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Скольжение по прямой линии в положении «кораблик».

**Подвижная игра «Хаос» (8 мин)**

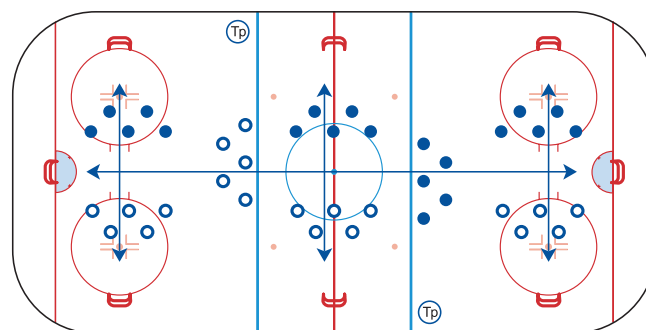
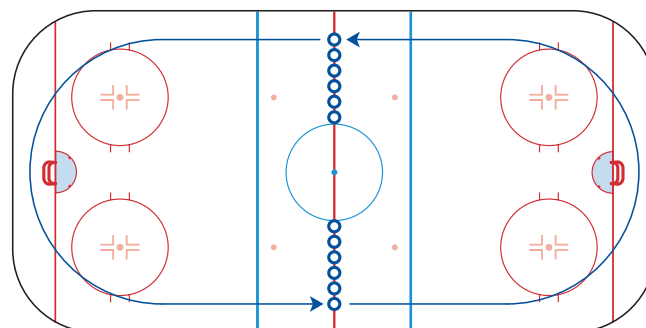
Игра в хоккей в перекрестных направлениях. Одновременно проводятся четыре игры в формате 5 на 5. Три игры поперек площадки и одна игра вдоль площадки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Точность выполнения технического элемента, низкая посадка.

Дальние броски запрещены, координация, ловкость, поиск свободного пространства.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



**1. Ведение (9 мин)**

Короткое и широкое ведение шайбы в парах с выполнением технического элемента «улитка». Первым бросает шайбу хоккеист, под которого выкатился вратарь, второй хоккеист в это время выполняет элемент «улитка».

Движение нижней руки по черенку клюшки, основная стойка, голова поднята, взгляд на цель, точность выполнения технических элементов.

**2. Катание (9 мин)**

Бег лицом вперед в низкой стойке с выполнением элемента «пистолет» от синей до синей линии.

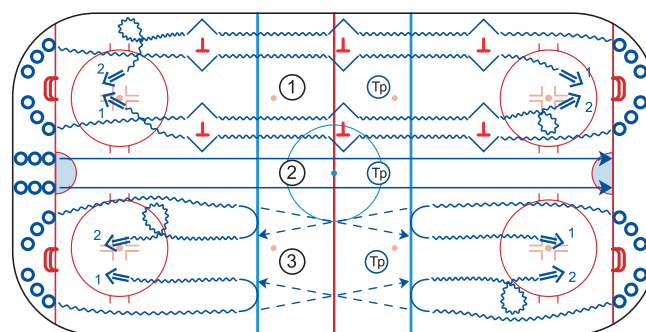
Равновесие, координация.

**3. Техника владения клюшкой (9 мин)**

Ведение с обменом шайбами в средней зоне с атакной ворот. Первым бросает шайбу хоккеист, под которого выкатился вратарь, второй хоккеист в это время выполняет элемент «улитка».

Точность передач, точность выполнения технических приемов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

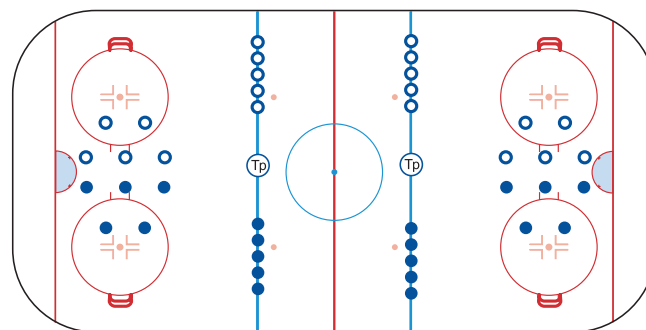


**Игра (10 мин)**

Формат: 5 на 5 поперек площадки. Смены: 40 с

Командное взаимодействие, поиск партнера, поиск свободного пространства.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



\* 10 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Бег спиной вперед скрестными вперед шагами — элемент «носичка». Бег спиной вперед скрестными назад шагами — элемент «носичка».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Равновесие, координация, точность выполнения технического элемента.

**1. Катание (9 мин)**

Скольжение на внутреннем и внешнем ребре конька на одной ноге.

Равновесие, координация, низкая посадка, работа руками.

**2. Комплексное упражнение (9 мин)**

Выход 1 в 0 в потоке с броском с дальней и средней дистанции с добиванием.

Точное выполнение технических приемов, основы тактических действий.

**3. Броски (9 мин)**

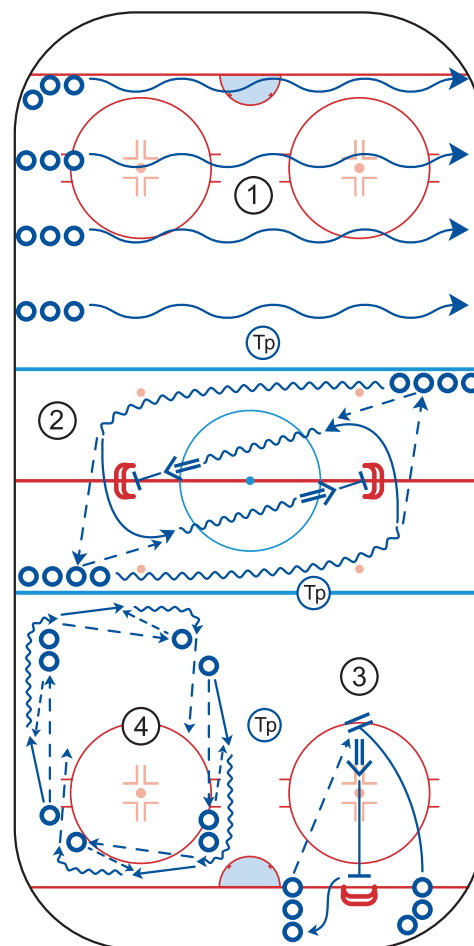
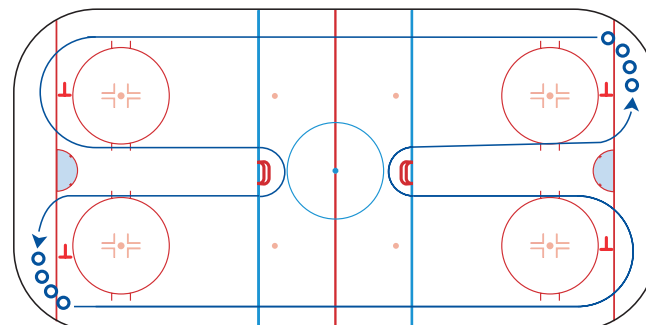
Кистевой бросок со средней дистанции. Быстрый выход на ударную позицию, ускорение, торможение.

Точность выполнения технических приемов.

**4. Прием-передача (9 мин)**

Техника приема-передачи с перемещением по квадрату. Одновременно стартуют 2 игрока. Движения с внешней стороны квадрата.

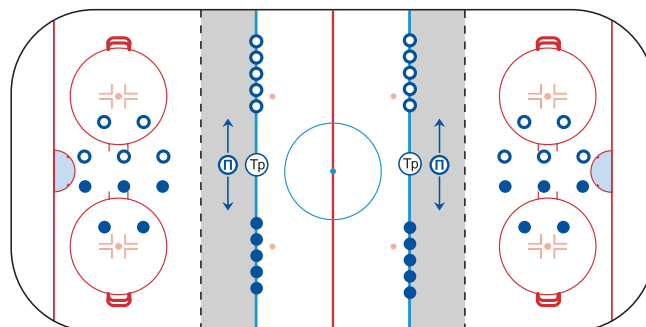
Готовность к приему передачи, клюшка на льду, визуальный контакт.



**Игра (10 мин)**

Формат: 5 на 5 с помощником, поперек площадки. Смены: 40 с. Помощник движется вдоль синей линии и играет за команду, владеющую шайбой. Атака начинается через передачу свободному игроку.

Командное взаимодействие, игровое мышление.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

T-старт — скольжение на одном коньке после отталкивания другим

- На левой ноге
- На правой ноге

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Полное выпрямление толчковой ноги, низкая посадка.

**1. Комплексное упражнение (9 мин)**

Хоккеист выполняет V-старт и бросок из-под пилона, подбирает шайбу, совершает перестроение на движение спиной вперед, совершает второй бросок, открывается к борту и получает передачу «парашютом» в руку от последнего игрока, находящегося в очереди. Выкатывается на ближнюю штангу и совершает завершающий бросок.

Голова поднята, готовность к приему передачи, точность передачи, точность броска.

**2. Броски (9 мин)**

Три броска

Игрок выполняет передачу в отбойник и затем бросок по воротам с ходу.

Крепкий хват клюшки нижней рукой.

**3. Техника катания (9 мин)**

Комплекс технических приемов

- V-старт
- Бег лицом вперед
- Боковое перемещение скрестным шагом
- Бег спиной вперед

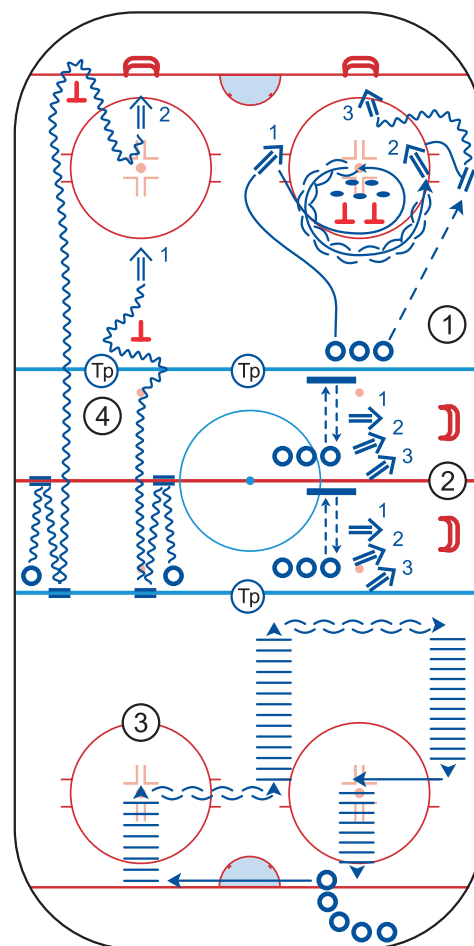
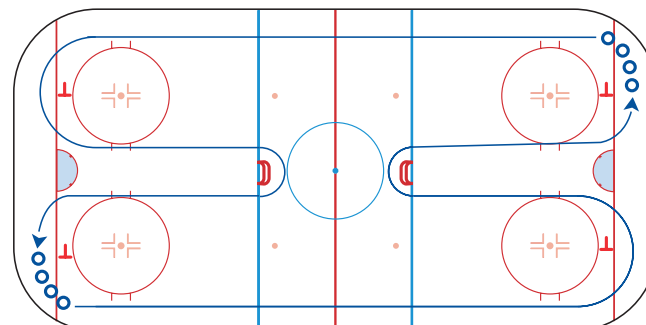
Точность выполнения технических приемов.

**4. Броски (9 мин)**

Упражнение в парах

Игрок, первым пересекший красную линию, атакует ворота по центру, второй выполняет атаку из угла. Во время укрывания шайбы корпусом при входе на вираж — ведение шайбы одной рукой.

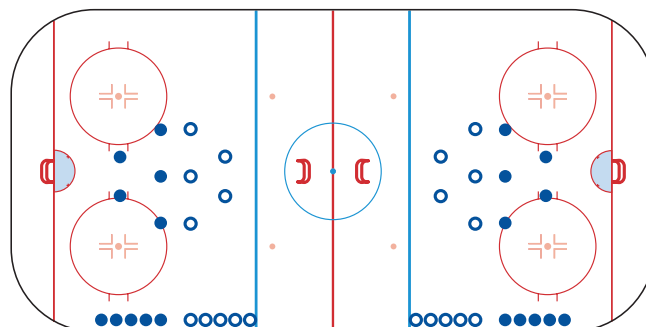
Точность выполнения технических приемов, укрывание шайбы корпусом, короткое ведение.



**Игра (10 мин)**

Формат: 5 на 5 на половину площадки. Смены: 40 с Команда «синих» играет без правила «вне игры», а команда «белых» играет с правилом.

Выход из зоны, давление, смена сторон.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

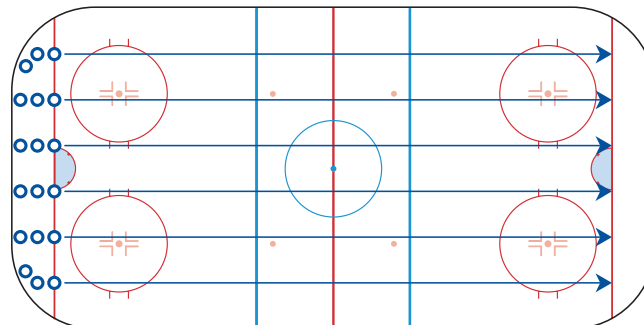
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Элемент «косичка» — бег лицом вперед скрестным шагом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, ловкость, равновесие.



**1. Комплексное упражнение (9 мин)**

Начинается в парах. Броски по воротам с постоянными перестроениями и сериями передач

- Перестроения
- Короткие передачи
- Средние передачи
- Броски

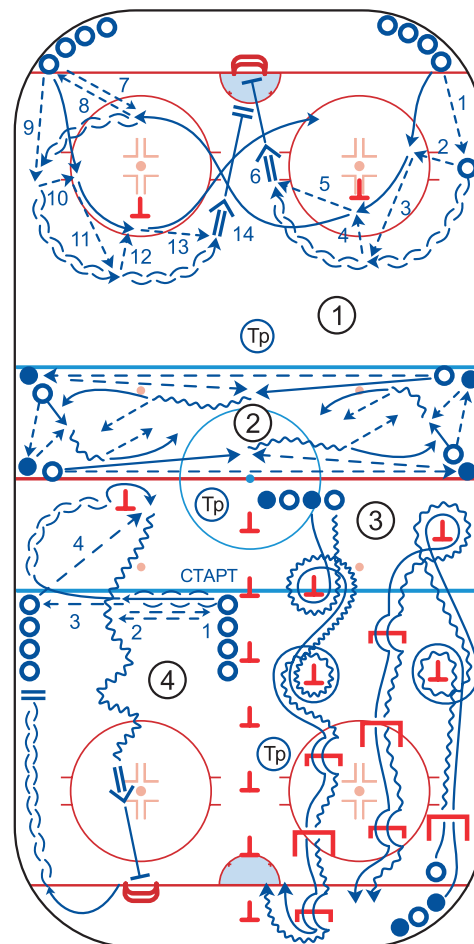
Бросавший хоккеист остается на добивание или подправление следующего броска.

Клюшка на льду, визуальный контакт, точность выполнения технических приемов, точность передач, темп выполнения упражнения.

**2. Прием-передача (9 мин)**

Техника длинных и коротких передач с перемещением игроков по прямоугольнику.

Точность передачи, готовность к приему, клюшка на льду, визуальный контакт, сопровождение шайбы крюком клюшки.



**3. Ведение колечка (9 мин)**

Упражнение с препятствиями выполняется в парах. Один хоккеист ведет колечко, другой копирует его движения и старается отобрать колечко. После отбора хоккеисты меняются ролями. Смены: 40 с

Укрытие колечка корпусом, импровизация движений, свободное движение по зоне с препятствиями, выполнение технических приемов.

**4. Комплексное упражнение (9 мин)**

Комплекс упражнений с выполнением технических приемов

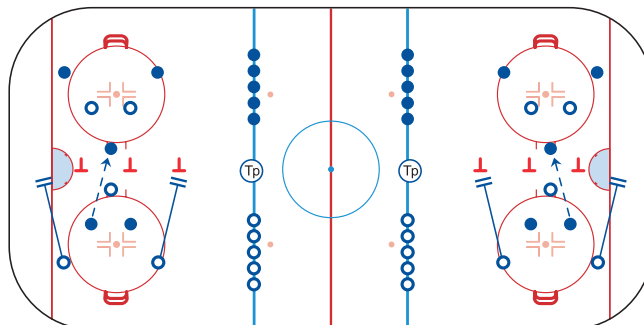
- Перестроения
- Вращение на 180°
- Короткие передачи
- Широкое ведение
- Броски

Точность выполнения, темп упражнения.

**Игра (10 мин)**

Формат: 5 на 5 (3 на 2 на половине зоны) поперек площадки. Смены: 40 с  
Зона игры разделена на две половины, защитники обеих команд не могут пересекать среднюю линию зоны игры и всегда остаются в зоне обороны, а нападающие — в зоне атаки, таким образом моделируется ситуация 3 в 2.

Смена ролей, игровое мышление, поиск свободного пространства.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

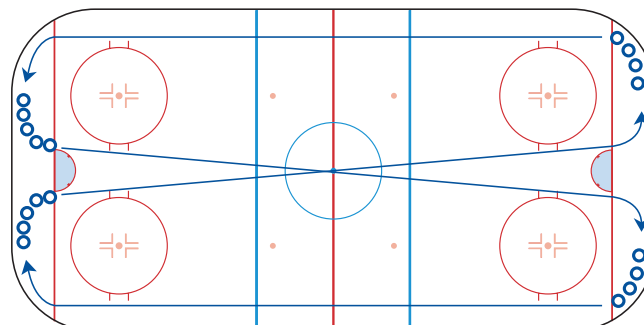
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Слаломное движение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, точность выполнения технического приема.



**1. Групповая тактика (9 мин)**

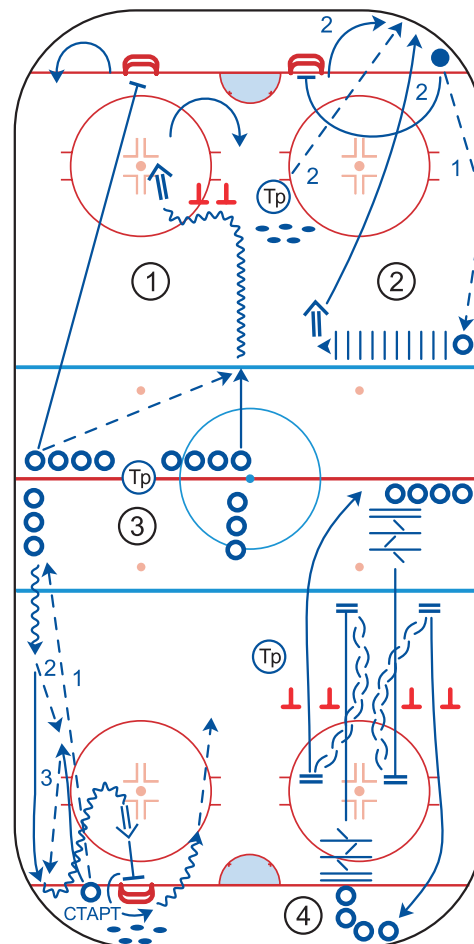
Выход 2 в 0 с броском из-под пилона. Второй хоккеист с максимальным ускорением бежит к воротам на добивание или подправление шайбы. После завершения атаки — ускорение, возврат за синюю линию.

Основы группового взаимодействия, передача на ход, точность передачи, бросок из-под игрока, поддержка атаки, возврат в оборону.

**2. Индивидуальная тактика (9 мин)**

- Атака через защитника с использованием передачи с рикошетом от борта и подставлением
- Позиционный розыгрыш 1 в 1 после вброса шайбы в угол

Точность выполнения технических приемов, борьба в углах, точность передач, клюшка на льду.



**3. Прием-передача (9 мин)**

Атака ворот с выполнением серии передач шайбы  
Длинной, средней, оставления за спину при скрестном движении игроков.

Готовность к приему шайбы: клюшка на льду, визуальный контакт. Точность выполнения технического приема.

**4. Старты-торможения (9 мин)**

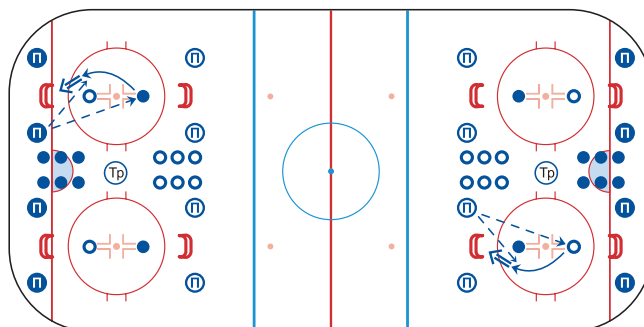
V-старт с места коротким ударным шагом, торможение с поворотом туловища на 90° на двух ногах, старт спиной вперед, торможение, старт с места боком переступанием.

Точность выполнения технических приемов, основная стойка.

**Игра (10 мин)**

Формат: 1 на 1 с двумя помощниками. Смены: 40 с  
Хоккеисты не выходят из кругов вбрасывания. Атака ворот разрешается только после приема шайбы от помощника.

Индивидуальные действия, использование арсенала технических приемов, изобретательность, быстрая обработка шайбы.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями



СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Элемент «фонарики» — скольжение на двух коньках с одновременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой лицом вперед и спиной вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, точность выполнения технических приемов.

**1. Групповая тактика (9 мин)**

Техника бега на коньках защитника с приемом шайбы рикошетом от борта и выходом из зоны через центр — передачей тренеру.

Поднятая голова, своевременность взаимодействия при выходе из зоны.

**2. Групповая тактика (9 мин)**

Организация выхода из зоны через крайнего нападающего с последующим удлинением атаки и броском по воротам.

Сильная передача, своевременное взаимодействие при выходе из зоны.

**3. Подвижная игра (9 мин)**

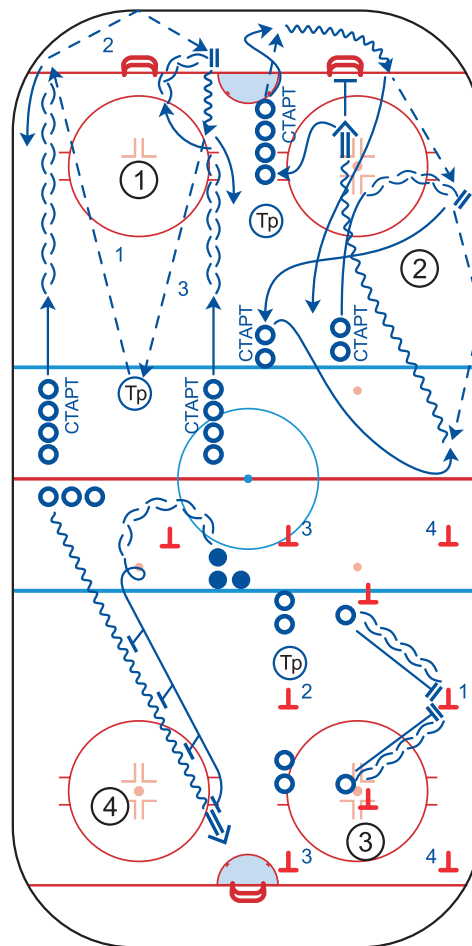
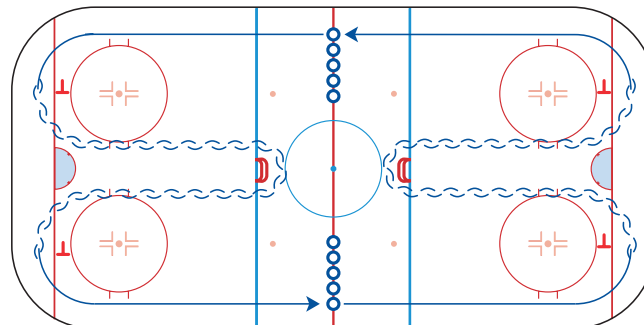
Тренер называет номер пилонa, хоккеисты ускоряются наперегонки к этому пилону и возвращаются на исходную позицию бегом спиной вперед.

Точность выполнения технических элементов катания.

**4. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Оборонительные действия 1 в 1 от центра  
По сигналу атакующий хоккеист стартует из положения сидя на коленях.  
Обороняющийся хоккеист движется до точки вбрасывания спиной вперед, а затем перестраивается на бег лицом вперед и старается оттеснить атакующего хоккеиста от центра.

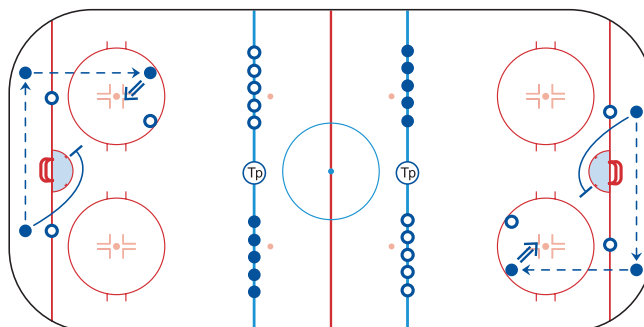
Оборона от центральной линии.



**Игра (10 мин)**

Формат: 3 на 3 с бросками из круга.  
Смены: 30 с  
Игрокам разрешено бросать по воротам только из кругов вбрасывания, находящимся на противоположном крае от расположения своей команды.

Командное взаимодействие, поиск свободного пространства, изобретательность, готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

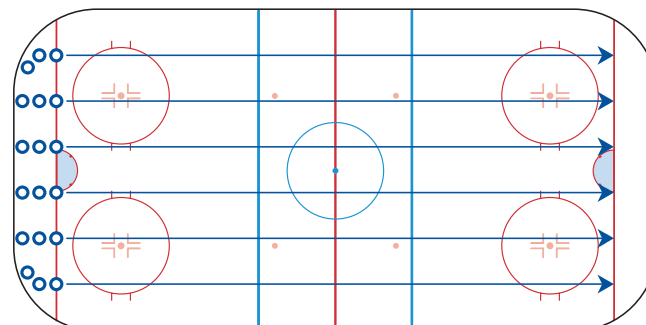
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Элемент «С-отталкивание» — скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, без отрыва коньков ото льда, левой и правой ног.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, точность выполнения технического приема.



**1. Групповая тактика (9 мин)**

Выход из зоны через защитника и атакой ворот. Хоккеист после броска перемещается на пятачок для подправления следующего броска.

Поднятая голова, готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт. Подставление, подправление.

**2. Групповая тактика (9 мин)**

Выход из зоны через центрального нападающего с продолжением атаки в край и последующим броском по воротам.

Поднятая голова, смена ролей (амплуа) хоккеистов, своевременность взаимодействия, визуальный контакт.

**3. Прием-передача (9 мин)**

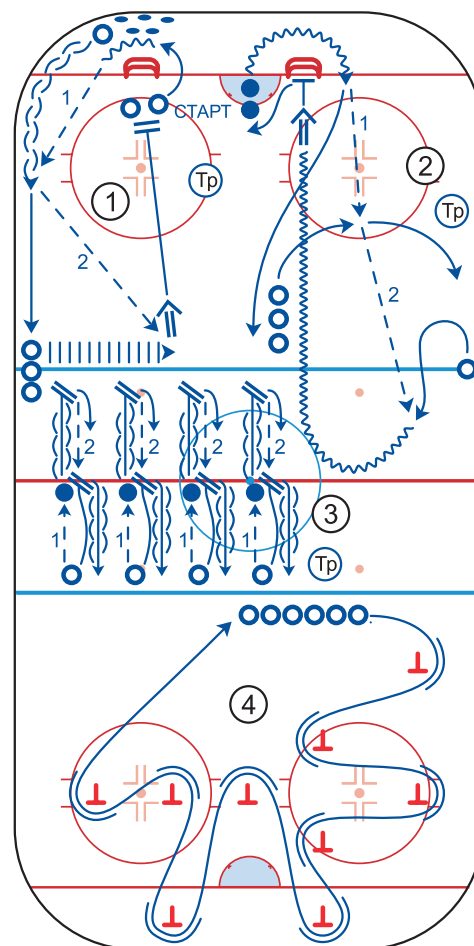
В парах  
Бросок шайбы «парашютом» и прием шайбы рукой.

Средний темп выполнения упражнения, ловкость, точность передачи и выполнения технического приема.

**4. Повороты (9 мин)**

Повороты по дуге, не отрывая коньков ото льда.

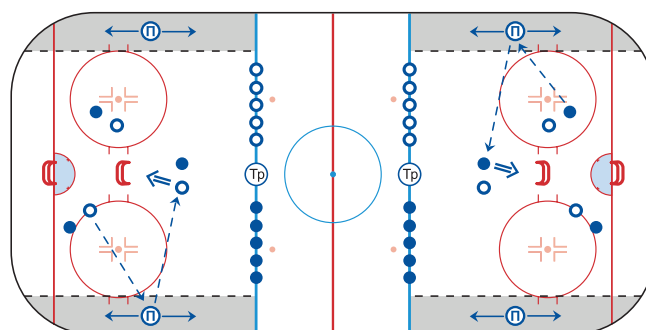
Основная стойка, клюшка на льду, низкая посадка.



**Игра (10 мин)**

Формат: 3 на 3 с двумя уровнями ворот и двумя помощниками на бортах. Смены: 30 с. Хоккеисты забрасывают шайбу в любые ворота и отдают передачи любому помощнику. Помощники играют за команду, владеющую шайбой.

Командное взаимодействие, изобретательность, поиск партнера, готовность к приему.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

- Клюшка находится под правым или левым коленом. Отталкивание одной ногой
- После пилона — выпады в стороны с клюшкой на плечах

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, полное выпрямление толчковой ноги.

**1. Групповая тактика (9 мин)**

Выход из зоны через защитников передачей в центр с подключением к атаке из угла с подключением к атаке и броском. Нападающий после своей атаки остается перед воротами для подставления, подправления, добивания шайбы во время атаки защитника.

Перестроение лицом в поле, готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт. Своевременное взаимодействие, смена ролей (амплуа) хоккеистов.

**2. Прием-передача (9 мин)**

- Приемы и передачи шайбы в касание в тройках
- По свистку смена на ситуацию 2 в 1: хоккеист 1 не перемещается и отдает передачи, хоккеист 3 открывается за спиной хоккеиста 2, который старается перехватить шайбу

Выполнение скрытых передач, поиск свободного льда.

**3. Повороты (9 мин)**

V-старт и повороты по дуге отталкиванием внешней ногой с ускорением между пилонами.

Спина прямая, посадка низкая, полное выпрямление толчковой ноги.

**4. Индивидуальная тактика (9 мин)**

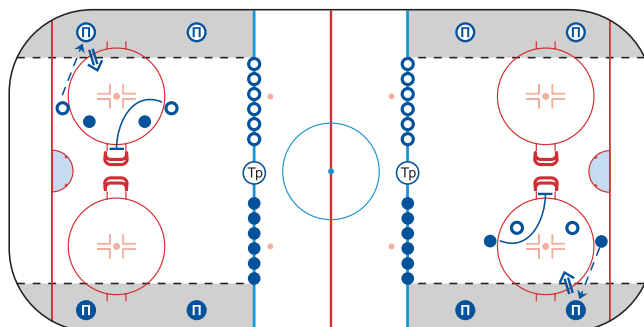
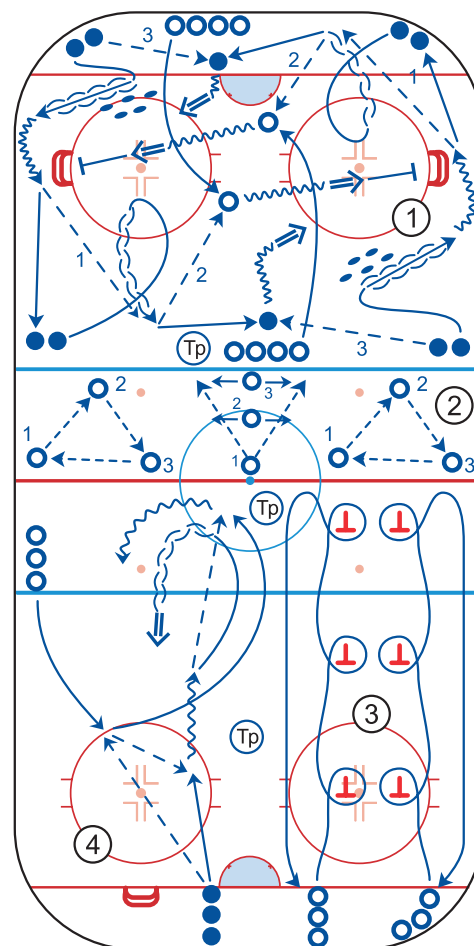
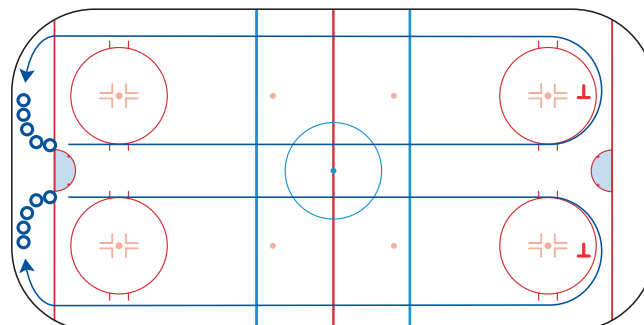
Атака 1 в 1 с использованием коротких и средних передач.

Контроль дистанции, точность передач, оборона от центральной линии.

**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 с использованием позиций защитников. Смены: 30 с. Помощники могут перемещаться, меняться местами и бросать по воротам.

Смена ролей (амплуа) хоккеистов, групповые взаимодействия, готовность к приему.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

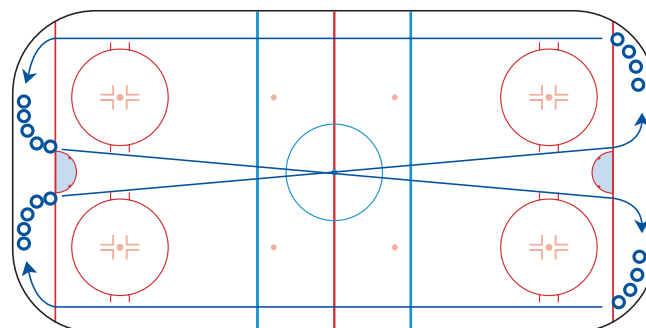
**Разминка (5 мин)**

Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Клюшка в одной руке, основная стойка.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



**1. Повороты (9 мин)**

Повороты по дуге переступанием после старта с места боком переступанием.

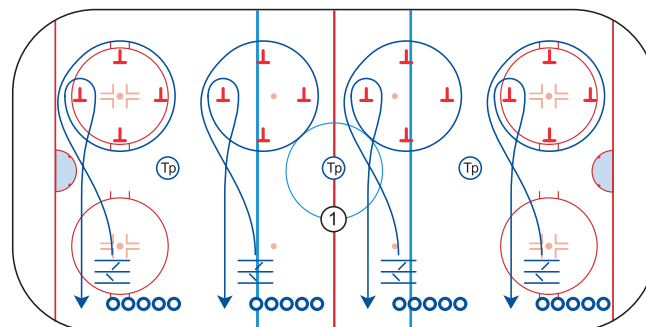
Темп и точность выполнения технических приемов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**2. Комплексное упражнение (9 мин)**

Выход 2 в 0 с дополнительными элементами катания и передач.

Маневрирование, быстрота, точное выполнение технических приемов, своевременное взаимодействие, точность передач.

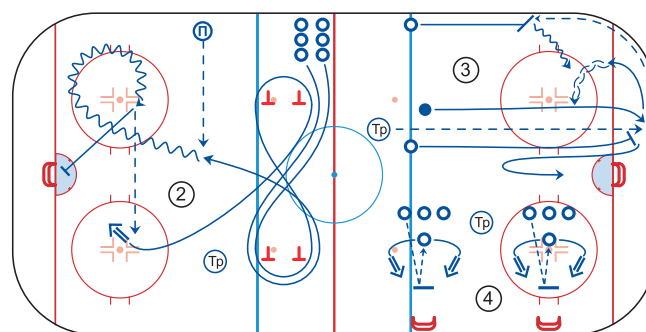


**3. Групповая тактика (9 мин)**

Элемент давления в зоне атаки с последующим розыгрышем короткой позиционной атаки 2 в 1

Нападающий имитирует давление на защитника. Защитник делает отброс шайбы по ближнему борту, нападающий выполняет перехват шайбы у борта, далее следует розыгрыш короткой атаки 2 на 1.

Индивидуальные и групповые тактические действия, смена ролей (амплуа).



**4. Броски (9 мин)**

Броски после отскока от отбойника с удобной и неудобной стороны клюшки. Хоккеист расположен спиной к воротам.

Координация, ловкость, быстрота.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

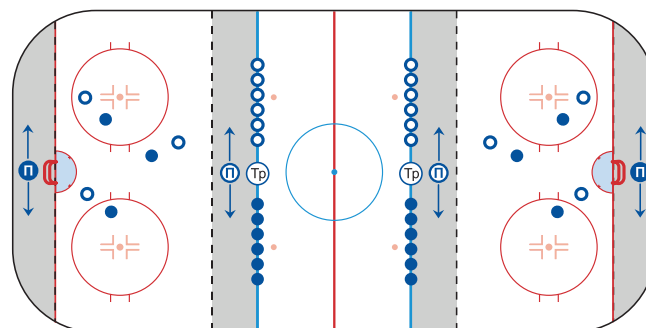
**Игра (10 мин)**

Формат: 3 на 3 на одни ворота с помощниками.

Смены: 40 с

Одна команда играет с дополнительным игроком за воротами, другая команда использует помощника на синей линии.

Поиск свободного пространства, изобретательность действий, моделирование игровой ситуации 4 на 3.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Скольжение, не отрывая коньков ото льда, с поочередным отталкиванием пятками.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Смещение веса тела на пятки.

**1. Групповая тактика (9 мин)**

Выход из зоны через защитников с передачей в центр и входом в зону через крайнего нападающего. Поддержка защитником атаки с броском.

Клюшка на льду, готовность к приему, точность выполнения технических приемов и тактических действий, визуальный контакт с партнерами, своевременное взаимодействие.

**2. Комплексное упражнение (9 мин)**

Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька с ведением шайбы и броском по воротам, далее прыжки через барьеры лицом вперед и боковые.

Ловкость, равновесие, точность выполнения технических приемов.

**3. Подвижная игра «Кто быстрее?» (9 мин)**

В парах наперегонки по заданной траектории движения с выполнением технических приемов катания. Хоккеист, который первым успел к шайбе, выполняет бросок.

Точное выполнение технических приемов, низкая посадка.

**4. Групповая тактика (9 мин)**

Атака 2 в 1 с серией передач в средней зоне.

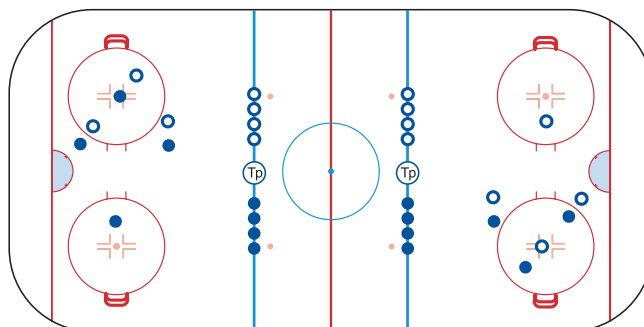
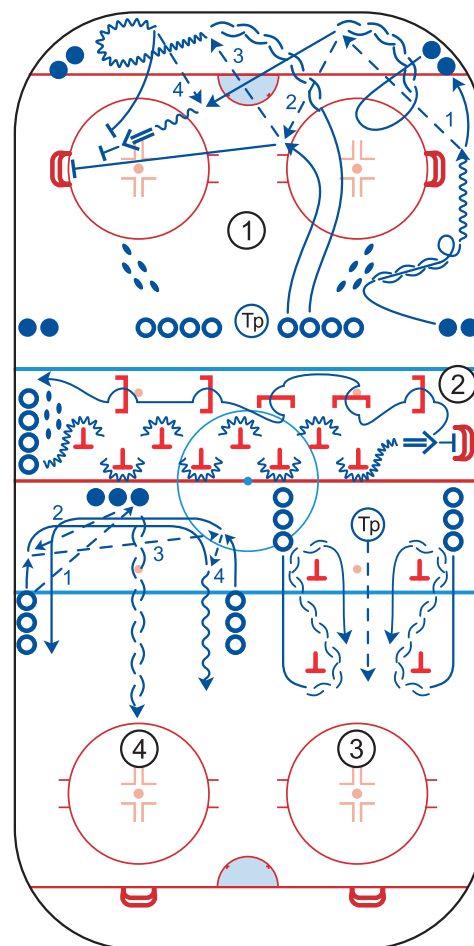
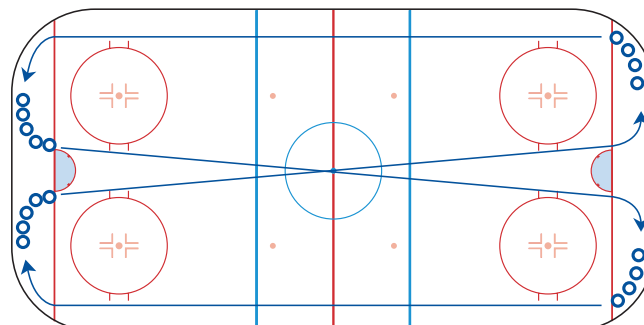
Точность передач, визуальный контакт с партнером, акцент на завершение атаки броском.

**Игра (10 мин)**

Формат: 4 на 3, поперек площадки. Смены: 40 с  
Розыгрыш численного неравенства: одна команда играет в обороне, другая в атаке; следующую смену команды меняются ролями.

Командные взаимодействия, игровое мышление, розыгрыш большинства и меньшинства, организация контратак в меньшинстве.

\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями





СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Слаломное движение, не отрывая коньков ото льда.

**Подвижная игра (8 мин)**

Группа делится на две команды по 5 человек. Одна команда движется в центральной зоне между синими линиями, другая команда, ведя шайбы, — от лицевого борта к воротам на другом конце площадки.  
**Задача:** выбить шайбу у движущихся навстречу хоккеистов и не дать забросить шайбу в ворота. Счет по заброшенным шайбам. Смены после каждого захода.

**1. Групповая тактика (9 мин)**

Броски по воротам с элементами выхода из зоны и позиционного розыгрыша из угла с применением тактической комбинации «карусель».

**2. Прием-передача (9 мин)**

Техника приема-передачи в потоке.

**3. Техника катания (9 мин)**

Бег с изменениями направления движения скрестными шагами — перебежка. Следующее повторение выполняется в обратную сторону.

**Игра (10 мин)**

Формат: 2 на 2 с двумя помощниками на флангах.  
Смены: 40 с  
Броски разрешаются только после приема шайбы от помощника.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, равновесие, координация.

Персональная опека и страховка партнера, ловкость, маневренность, использование технических приемов при обводке соперника.

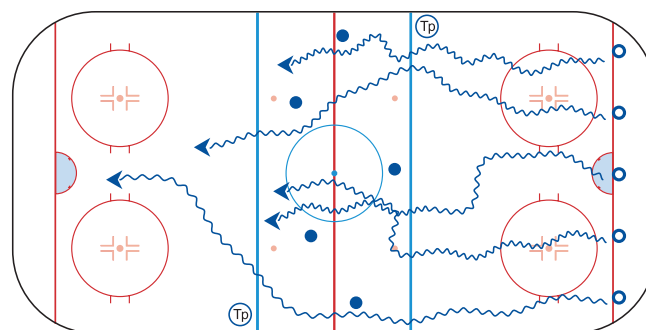
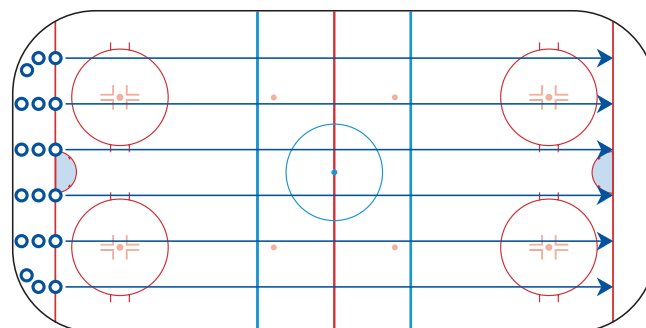
Точность передач, визуальный контакт с партнером, точность выполнения технических приемов, своевременность взаимодействия.

Клюшка на льду, точность передачи и выполнения технического приема, готовность к приему.

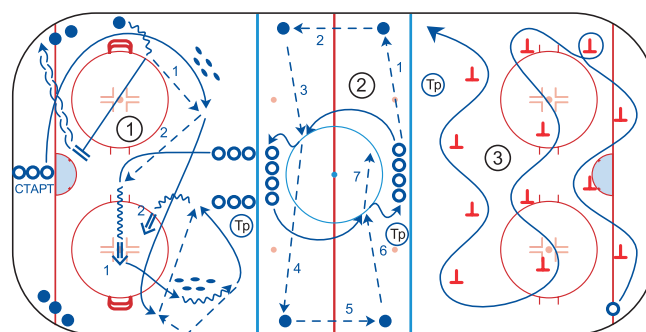
Интервал между хоккеистами, темп выполнения упражнения.

Командное взаимодействие, открывание под передачу, игровое мышление, поиск свободного льда.

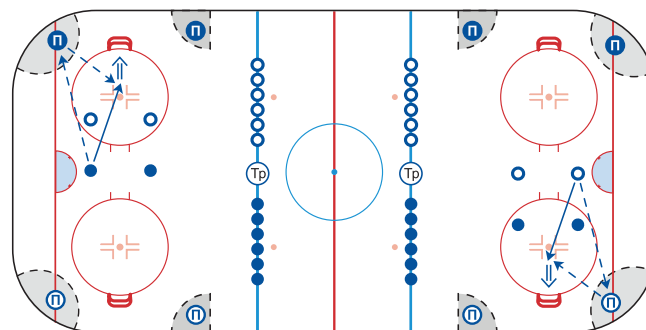
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



\* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

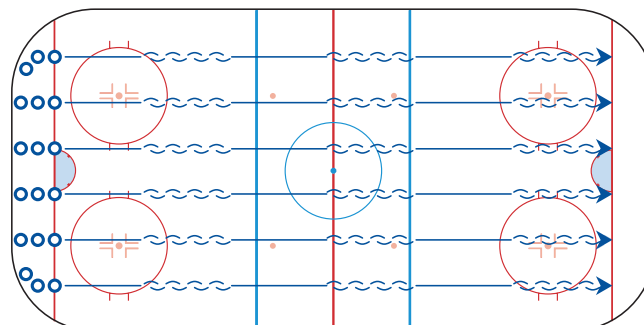
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Развороты на 180° на двух ногах,  
не отрывая коньков ото льда.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Движения в основной  
стойке.



**1. Групповая тактика (9 мин)**

Позиционный розыгрыш из угла  
с подключением защитника.

Укрытие шайбы корпусом,  
смена ролей (амплуа)  
хоккеистов, своевременное  
взаимодействие,  
подправление шайбы,  
создание помех обзору  
вратаря.

**2. Игра 2 на 2 (9 мин)**

Смены: 15 с

Индивидуальные технико-  
тактические действия,  
страховка партнера.

**3. Прием-передача (9 мин)**

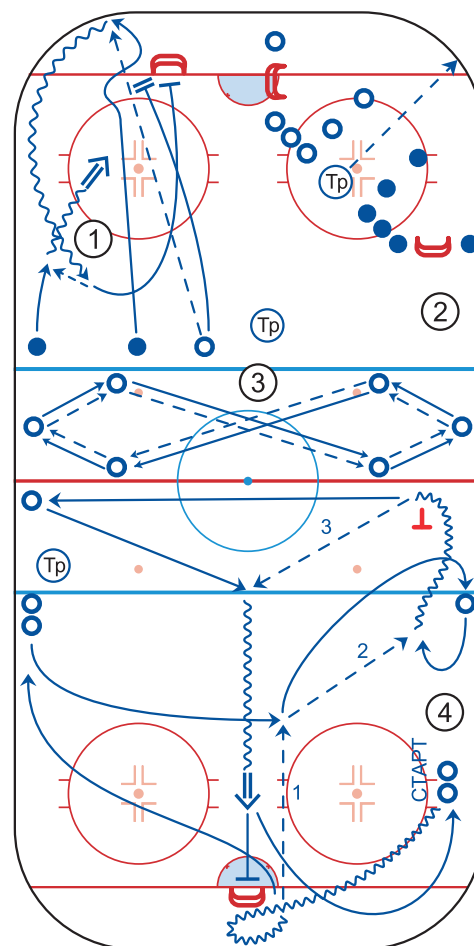
Техника длинных и коротких передач  
с перемещением игроков на место  
передачи.

Быстрота перемещения,  
готовность к приему:  
клюшка на льду,  
визуальный контакт.

**4. Групповая тактика (9 мин)**

Организация выхода из зоны  
через центрального нападающего  
с последующей организацией входа  
в зону через центр.

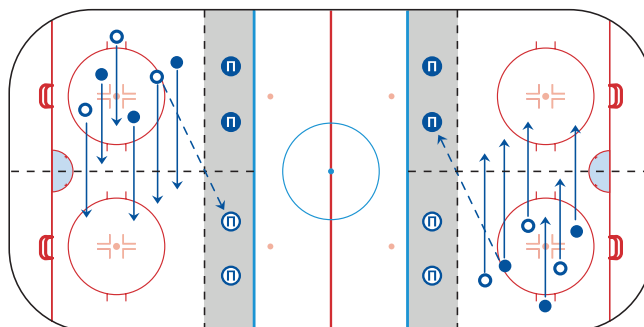
Своевременное  
взаимодействие, смена  
ролей (амплуа) хоккеистов,  
точность передач.



**Игра в хоккее (10 мин)**

Формат: 3 на 3 с двумя помощниками  
на позиции защитников.  
Смены: 30 с  
Защитники действуют только на своей  
половине игровой зоны.

Командные  
взаимодействия, игровое  
мышление, моделирование  
игровой ситуации 5 на 3,  
поиск свободного  
пространства.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение  
и переходы между упражнениями

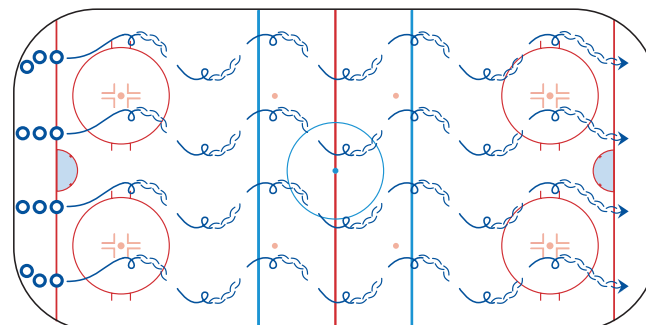
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Переходы со скольжения на внутреннем ребре лезвия конька лицом вперед на скольжение на внешнем ребре лезвия конька спиной вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, равновесие и координация.



**1. Индивидуальная тактика (9 мин)**

Индивидуальные тактические действия 1 в 1.

Контроль дистанции, оборона от центральной линии, изобретательность и применение широкого спектра технических приемов в обводке.

**2. Броски (9 мин)**

Техника кистевого броска  
Каждый хоккеист совершает по три кистевых броска в движении спиной вперед.

Точность и быстрота броска.

**3. Комплексное упражнение (9 мин)**

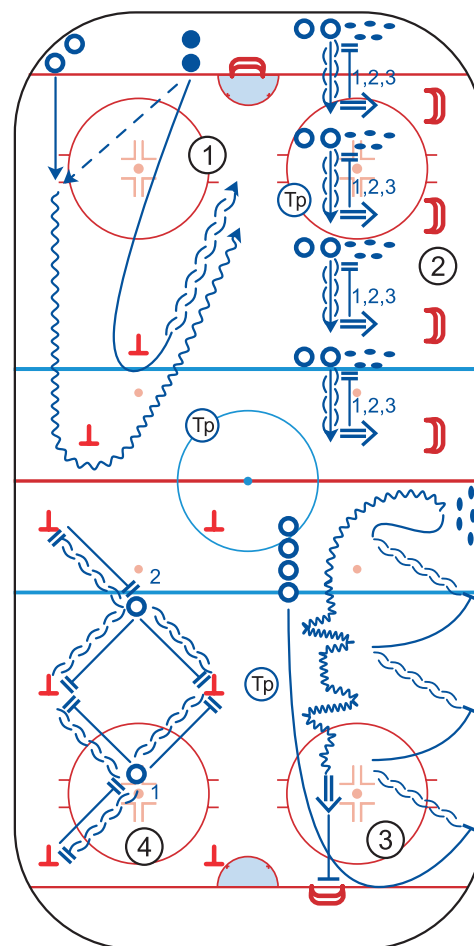
Перестроение с бега лицом вперед на бег спиной вперед, имитацией силового приема, подбором шайбы у борта, выполнением финта «показал в одну сторону — ушел в другую» и броском с добиванием.

Точность выполнения технических приемов, темп выполнения упражнения.

**4. Подвижная игра «Зеркало» (9 мин)**

Зеркальное повторение технических элементов в парах.  
Смены: 15 с

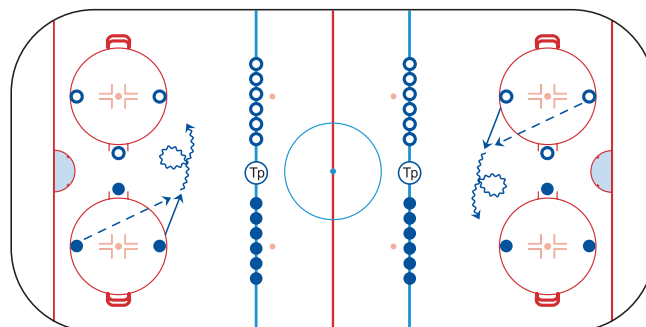
Изобретательность и применение широкого спектра технических приемов, смена ролей (амплуа) хоккеистов.



**Игра (10 мин)**

Формат: 3 на 3 с перестроением, ворота поперек площадки.  
Смены: 40 с  
По заданию тренера: после приема шайбы сделать вращение на 360°.

Командные взаимодействия, игровое мышление, ловкость, поиск свободного пространства.



\* 9 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

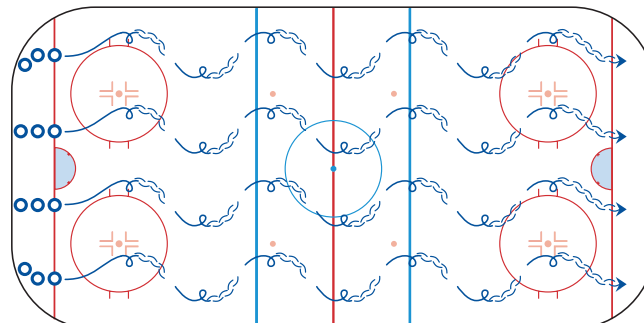
СОДЕРЖАНИЕ

**Разминка (5 мин)**

Переходы со скольжения на внешнем ребре лезвия конька лицом вперед на скольжение на внутреннем ребре лезвия конька спиной вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

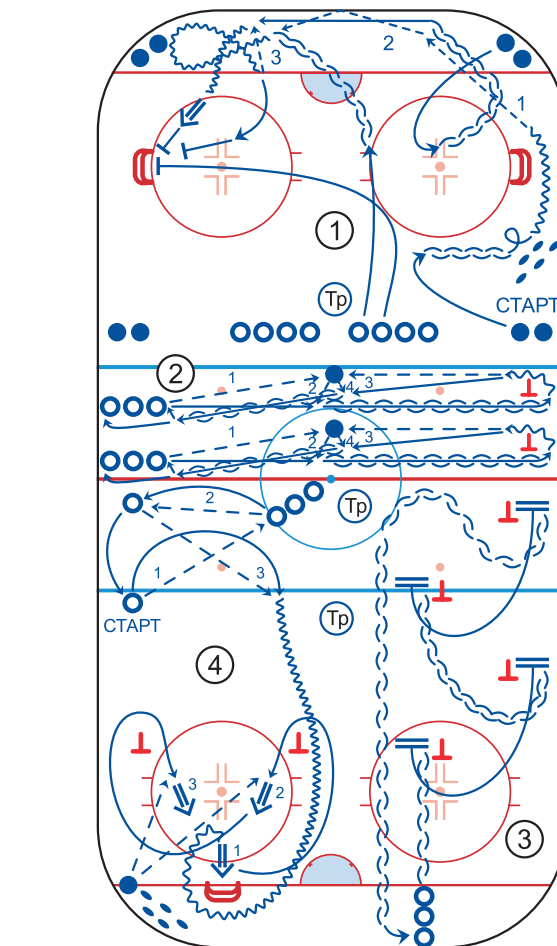
Основная стойка, равновесие и координация.



**1. Групповая тактика (9 мин)**

Организация атаки из своей зоны через защитников. Выход из зоны защитников с передачей рикошетом через борт нападающему. Защитник поддерживает атаку подключением за спину.

Готовность к приему, точность передачи, своевременные взаимодействия.



**2. Прием-передача (9 мин)**

Комплексное упражнение на технику средних и коротких передач в движении с перестроением с бега лицом вперед на бег спиной вперед.

Точное выполнение технических приемов, готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт.

**3. Комплексное упражнение (9 мин)**

Переход с бега спиной вперед на бег лицом вперед с торможением.

Старты, переходы, торможения — точность выполнения технических приемов.

**4. Броски (9 мин)**

Комплексное упражнение с элементами индивидуальной и групповой тактики

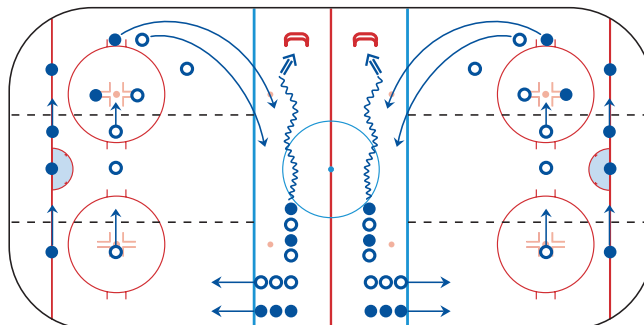
- Перед первой атакой за воротами выполняется элемент «кораблик» с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
- Второй и третий бросок выполняются с ходу

Точность выполнения технических элементов.

**Игра (10 мин)**

Формат: игра на удержание шайбы 1 в 1, 2 в 2, 3 в 3 в разных частях площадки. Смены: 20 с. При каждой смене по два человека переходят в другие зоны. Средняя зона используется для индивидуальной технической работы, буллитов, передач.

Изобретательность, групповые взаимодействия.



\* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями