ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЛЬДУ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА «8 ЛЕТ И МЛАДШЕ»

КРАСНАЯ МАШИНА
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Примерный учебный план занятий на льду

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь					
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Технические навыки																		
Техника катания	44%																	
1. ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)																		
1.1 Основная стойка (посадка) хоккеиста	x	x					x	x					x	x				
1.2 Перемещение боком скрестными шагами (переступанием)			x	x					x	x					x	x		
1.3 Вращение в движении на 180° и 360°, не отрывая коньков от льда					x	x					x	x					x	x
1.4 Скольжение лицом вперед на одном коньке	x	x					x	x					x	x				
1.5 Бег лицом вперед скрестными шагами «косичка»			x	x					x	x					x	x		
1.6 Прыжки отталкиванием двумя ногами	x	x					x	x					x	x				
1.7 Прыжки отталкиванием одной ногой					x	x					x	x					x	x
1.8 Бег спиной вперед скрестными вперед шагами «косичка»			x	x					x	x					x	x		
1.9 Бег спиной вперед скрестными назад шагами «косичка»																		
2. ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ																		
2.1 Скольжение в основной стойке спиной вперед					x	x					x	x					x	x
2.2 Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой	x	x					x	x					x	x				
2.3 Скольжение на двух коньках с одновременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой лицом вперед (фонарики)			x	x					x	x					x	x		
2.4 Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой лицом вперед (С-отталкивание)	x	x					x	x					x	x				
2.5 Бег широкими скользящими шагами			x	x					x	x					x	x		
2.6 Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда					x	x					x	x					x	x
3. МАНЕВРИРОВАНИЕ																		
3.1 Повороты по дуге, не отрывая коньков ото льда	x	x					x	x					x	x				
3.2 Разворот на 180° на двух ногах, не отрывая коньков ото льда			x	x					x	x					x	x		
3.3 Повороты по дуге отталкиванием одной (внешней) ногой	x	x					x	x					x	x				
3.4 Повороты по дуге переступанием	x	x					x	x					x	x				x
3.5 Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька по дуге	x	x					x	x					x	x				
3.6 Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге	x	x					x	x					x	x				x
3.7 Слаломное движение, не отрывая коньков ото льда			x	x					x	x					x	x		
3.8 Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)					x	x					x	x					x	x
3.9 Бег спиной вперед переступанием					x	x					x	x					x	x
3.10 Переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в том же направлении			x	x					x	x					x	x		
3.11 Переход (перестроение) с бега спиной вперед на бег лицом вперед в том же направлении			x	x					x	x					x	x		
3.12 Переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в противоположном направлении					x	x					x	x					x	x
3.13 Переход (перестроение) с бега спиной вперед на бег лицом вперед в противоположном направлении					x	x					x	x					x	x
3.14 Повороты по дуге в положении «кораблик», не отрывая коньков ото льда																		
3.15 Повороты по дуге в положении «кораблик» с попеременным отталкиванием левой и правой ногой																		
4. СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ																		
4.1 Скольжение на одном коньке после отталкивания другим (Т-старт)	x	x			x	x			x	x			x	x				
4.2 Торможение полукругом	x	x			x	x			x	x			x	x				
4.3 Торможение плугом	x	x	x	x			x	x			x	x			x	x		
4.4 Старт с места лицом вперед коротким ударным шагом (V-старт)	x	x			x	x			x	x			x	x				
4.5 Старт с места боком переступанием			x	x			x	x			x	x			x	x		
4.6 Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда			x	x			x	x			x	x			x	x		
4.7 Старт с места спиной вперед переступанием			x	x			x	x			x	x			x	x		
4.8 Торможение с поворотом туловища на 90° на двух ногах	x	x			x	x			x	x			x	x				
4.9 Торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внутренним ребром лезвия конька	x	x			x	x			x	x			x	x				
4.10 Торможение спиной вперед плугом	x	x	x	x			x	x			x	x			x	x		
4.11 Торможение спиной вперед на одной ноге									x	x			x	x				
Техника владения клюшкой и шайбой	15%																	
5. ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ																		
5.1 Основные способы хвата клюшки (обычный, широкий, узкий, в одной руке)	x	x					x	x					x	x				
5.2 Широкое ведение шайбы	x	x					x	x					x	x				
5.3 Короткое ведение шайбы	x	x					x	x					x	x				
5.4 Ведение шайбы сбоку			x	x					x	x					x	x		
5.5 Диагональное ведение шайбы			x	x					x	x					x	x		
5.6 Ведение шайбы с обзором площадки					x	x					x	x					x	x
5.7 Ведение шайбы в движении, не отрывая клюшки от шайбы	x	x					x	x					x	x				
5.8 Ведение шайбы в движении толчками вперед	x	x					x	x					x	x				
5.9 «Восьмерка» двумя руками			x	x					x	x					x	x		
5.10 Ведение в движении с изменением направления (змейка)			x	x					x	x					x	x		
5.11 Старты-торможения с шайбой	x	x					x	x					x	x				
5.12 Ведение шайбы в движении спиной вперед									x	x					x	x		
5.13 Ведение с вращением в движении на 180° и 360°					x	x					x	x					x	x
5.14 Ведение шайбы одной рукой удобной стороной клюшки					x	x					x	x					x	x
5.15 Ведение шайбы одной рукой неудобной стороной клюшки					x	x					x	x					x	x
5.16 Ведение шайбы коньками																	x	x
6. ОБВОДКИ / ФИНТЫ																		
6.1 Длинная обводка	x			x			x			x			x			x		
6.2 Обманные движения туловищем (плечами, головой)	x			x			x			x			x			x		
6.3 Финт «показал в одну сторону — ушел в другую»		x			x			x			x			x			x	x
6.4 Изменение темпа движения (смена ритма)			x			x			x			x			x			x
6.5 «Улитка»	x			x			x			x			x			x		
6.6 Обводка под клюшку		x			x			x			x			x			x	
6.7 Убирание шайбы «под себя» концом крюка		x			x			x			x			x			x	
6.8 Обводка с рикошетом от борта			x			x			x			x			x			x
6.9 Ведение шайбы одной рукой с ускорением			x			x			x			x			x			x
6.10 Финт Фирсова (клюшка-конек-клюшка)									x			x			x			x
6.11 Финт «ложная передача»							x			x			x			x		
6.12 Финт «ложный бросок»								x			x			x			x	
6.13 Обводка через клюшку перебрасыванием																		
6.14 Укрывание шайбы корпусом													x		x		x	x
7. ПРИЕМ/ПЕРЕДАЧА ШАЙБЫ																		
7.1 Передача шайбы удобной стороной клюшки	x	x					x	x					x	x				
7.2 Прием шайбы удобной стороной клюшки	x	x					x	x					x	x				
7.3 Передача шайбы неудобной стороной клюшки			x	x					x	x					x	x		
7.4 Прием шайбы неудобной стороной клюшки			x	x					x	x					x	x		
7.5 Оставление шайбы назад			x	x					x	x					x	x		
7.6 Передача шайбы с рикошетом от борта					x	x					x	x					x	x
7.7 Прием шайбы с рикошетом от борта					x	x					x	x					x	x
7.8 Передача шайбы на свободное место													x	x				x
8. БРОСОК																		
8.1 Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) удобной стороной клюшки	x		x		x		x		x		x		x		x		x	x
8.2 Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) неудобной стороной клюшки	x		x		x		x		x		x		x		x		x	x
8.3 Кистевой бросок удобной стороной клюшки		x		x		x		x		x		x		x		x		x
8.4 Кистевой бросок неудобной стороной клюшки		x		x		x		x		x		x		x		x		x
8.5 Бросок шайбы «лавашом»																		
8.6 Подставление / подправление																		
9. ОТБОР ШАЙБЫ	3%																	
9.1 Выбивание шайбы клюшкой	x		x		x		x		x		x		x		x		x	
9.2 Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		x		x		x		x		x		x		x		x		x
Индивидуальная тактика	4%																	
10. В ОБОРОНЕ																		
10.1 Скоростное маневрирование и выбор позиции						x			x		x				x	x		
10.2 Отбор шайбы перехватом								x			x	x					x	x
10.3 Дистанционная опека										x			x	x				
10.4 Оборона от центральной линии													x					
10.5 Выход в «борьбу»									x		x				x	x		
10.6 Ситуация 1-в-1							x		x		x		x		x	x		
10.7 Ситуация 1-в-2																		
11. В НАПАДЕНИИ																		
11.1 Атакующие действия без шайбы			x		x		x		x		x		x		x		x	
11.2 Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы				x		x		x		x		x		x		x		x
11.3 Ситуация 1-в-0			x		x		x		x		x		x		x		x	x
11.4 Ситуация 1-в-1				x		x		x		x		x		x		x		x
11.5 Бросок из-под игрока					x				x				x					
11.6 Бросок с отскока (добивание)																		
Групповая тактика	2%																	
12. В ОБОРОНЕ																		
12.1 Основы построения позиционной обороны в зоне защиты											x				x			
12.2 Страховка																		
13. В НАПАДЕНИИ																		
13.1 Короткие передачи шайбы							x		x		x		x		x		x	
13.2 Средние передачи шайбы								x		x		x		x		x		
13.3 Передачи в крюк клюшки									x			x			x			
13.4 Передачи на свободное место										x				x				x
13.5 Тактическая комбинация «стенка»																		
13.6 Тактическая комбинация «оставление шайбы»																		
13.7 Тактическая комбинация «скрещивание»																		
13.8 Ситуация 2-в-0											x			x				
13.9 Ситуация 3-в-0																		
13.10 Ситуация 2-в-1															x			
Игры на ограниченном участке площадки	19%																	
Подвижные игры и эстафеты	13%																	

Месяц	Январь				Февраль				Март					Апрель					Май				
Неделя	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Техника катания	38%																					
1. ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)																						
1.1 Основная стойка (посадка) хоккеиста	x					x					x					x					x	
1.2 Перемещение боком скрестными шагами (переступанием)		x		x			x		x		x		x		x		x		x		x	
1.3 Вращение в движении на 180° и 360°, не отрывая коньков ото льда			x		x		x			x		x		x		x		x		x		x
1.4 Скольжение лицом вперед на одном коньке	x					x					x					x					x	
1.5 Бег лицом вперед скрестными шагами «косичка»										x				x			x			x		
1.6 Прыжки отталкиванием двумя ногами		x			x			x					x		x			x				x
1.7 Прыжки отталкиванием одной ногой		x			x			x				x			x			x				x
1.8 Бег спиной вперед скрестными вперед шагами «косичка»			x	x					x	x												
1.9 Бег спиной вперед скрестными назад шагами «косичка»	x					x					x				x				x			x
2. ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ																						
2.1 Скольжение в основной стойке спиной вперед			x			x			x			x			x			x			x	
2.2 Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой	x			x			x			x			x			x			x			
2.3 Скольжение на двух коньках с одновременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой лицом вперед (фонарики)		x			x			x			x			x			x			x		x
2.4 Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой лицом вперед (С-отталкивание)	x			x			x			x			x			x			x			x
2.5 Бег широкими скользящими шагами		x			x			x			x			x			x			x		
2.6 Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда			x			x			x			x			x			x			x	
3. МАНЕВРИРОВАНИЕ																						
3.1 Повороты по дуге, не отрывая коньков ото льда	x			x			x			x			x			x			x			x
3.2 Разворот на 180° на двух ногах, не отрывая коньков ото льда		x						x			x			x			x			x		
3.3 Повороты по дуге отталкиванием одной (внешней) ногой	x				x				x				x				x				x	
3.4 Повороты по дуге переступанием		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
3.5 Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька по дуге	x			x			x			x			x			x			x			x
3.6 Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге			x			x			x			x			x			x			x	
3.7 Слаломное движение, не отрывая коньков ото льда	x		x				x		x				x		x			x			x	
3.8 Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
3.9 Бег спиной вперед переступанием			x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
3.10 Переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в том же направлении	x					x			x			x		x			x			x		
3.11 Переход (перестроение) с бега спиной вперед на бег лицом вперед в том же направлении	x			x		x			x			x		x			x			x		
3.12 Переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в противоположном направлении		x			x			x		x			x			x			x			x
3.13 Переход (перестроение) с бега спиной вперед на бег лицом вперед в противоположном направлении		x			x			x		x			x			x			x			x
3.14 Повороты по дуге в положении «кораблик», не отрывая коньков ото льда	x			x				x			x				x			x				x
3.15 Повороты по дуге в положении «кораблик» с попеременным отталкиванием левой и правой ногой		x					x					x				x					x	
4. СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ																						
4.1 Скольжение на одном коньке после отталкивания другим (Т-старт)		x			x			x			x			x			x		x			x
4.2 Торможение полукругом	x			x			x			x			x			x				x		
4.3 Торможение плугом	x			x			x			x			x			x			x			
4.4 Старт с места лицом вперед коротким ударным шагом (V-старт)		x			x			x			x			x			x		x			x
4.5 Старт с места боком переступанием	x						x					x			x					x		
4.6 Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда																						
4.7 Старт с места спиной вперед переступанием			x			x			x			x			x			x			x	
4.8 Торможение с поворотом туловища на 90° на двух ногах		x			x			x			x			x			x		x			x
4.9 Торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внутренним ребром лезвия конька		x			x			x			x			x			x		x			x
4.10 Торможение спиной вперед плугом			x			x			x			x			x			x			x	
4.11 Торможение спиной вперед на одной ноге			x			x			x			x			x			x			x	
Техника владения клюшкой и шайбой	19%																					
5. ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ																						
5.1 Основные способы хвата клюшки (обычный, широкий, узкий, в одной руке)	x				x					x				x			x			x		
5.2 Широкое ведение шайбы		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
5.3 Короткое ведение шайбы		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
5.4 Ведение шайбы сбоку			x		x		x		x		x		x		x		x					
5.5 Диагональное ведение шайбы			x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
5.6 Ведение шайбы с обзором площадки					x		x			x		x		x		x		x		x		x
5.7 Ведение шайбы в движении, не отрывая клюшки от шайбы	x				x				x				x				x				x	
5.8 Ведение шайбы в движении толчками вперед		x				x				x				x				x				x
5.9 «Восьмерка» двумя руками	x		x			x		x			x		x			x		x		x		
5.10 Ведение в движении с изменением направления (змейка)		x			x				x			x			x		x				x	
5.11 Старты-торможения с шайбой				x			x			x			x			x			x			x
5.12 Ведение шайбы в движении спиной вперед			x		x				x		x				x		x				x	
5.13 Ведение с вращением в движении на 180° и 360°		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
5.14 Ведение шайбы одной рукой удобной стороной клюшки			x				x				x				x				x			
5.15 Ведение шайбы одной рукой неудобной стороной клюшки			x				x				x			x				x		x		x
5.16 Ведение шайбы коньками				x	x				x			x			x			x			x	
6. ОБВОДКИ / ФИНТЫ																						
6.1 Длинная обводка	x		x			x		x			x		x			x			x		x	
6.2 Обманные движения туловищем (плечами, головой)		x		x			x			x		x			x			x		x		x
6.3 Финт «показал в одну сторону — ушел в другую»	x		x		x				x		x		x				x		x		x	
6.4 Изменение темпа движения (смена ритма)		x				x		x				x		x				x				x
6.5 «Улитка»																						
6.6 Обводка под клюшку	x				x			x			x			x			x			x		
6.7 Убирание шайбы «под себя» концом крюка	x			x			x			x			x			x			x			
6.8 Обводка с рикошетом от борта		x			x			x			x			x			x			x		
6.9 Ведение шайбы одной рукой с ускорением			x			x			x			x			x			x			x	
6.10 Финт Фирсова (клюшка-конек-клюшка)			x				x						x						x			x
6.11 Финт «ложная передача»	x			x					x						x						x	
6.12 Финт «ложный бросок»		x			x						x						x					
6.13 Обводка через клюшку перебрасыванием											x				x					x		
6.14 Укрывание шайбы корпусом	x			x			x			x			x			x			x			x
7. ПРИЕМ/ПЕРЕДАЧА ШАЙБЫ																						
7.1 Передача шайбы удобной стороной клюшки	x			x			x			x			x			x			x			x
7.2 Прием шайбы удобной стороной клюшки	x			x			x			x			x			x			x			x
7.3 Передача шайбы неудобной стороной клюшки		x			x			x			x			x			x			x		
7.4 Прием шайбы неудобной стороной клюшки		x			x			x			x			x			x			x		
7.5 Оставление шайбы назад						x			x			x			x			x			x	
7.6 Передача шайбы с рикошетом от борта			x			x			x			x			x			x			x	
7.7 Прием шайбы с рикошетом от борта			x			x			x			x			x			x			x	
7.8 Передача шайбы на свободное место		x					x							x		x				x		x
8. БРОСОК																						
8.1 Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) удобной стороной клюшки			x						x								x				x	
8.2 Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) неудобной стороной клюшки	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
8.3 Кистевой бросок удобной стороной клюшки		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
8.4 Кистевой бросок неудобной стороной клюшки		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
8.5 Бросок шайбы «лавашом»	x				x		x			x			x			x			x			x
8.6 Подставление / подправление											x				x			x			x	
9. ОТБОР ШАЙБЫ	3%																					
9.1 Выбивание шайбы клюшкой	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
9.2 Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
Индивидуальная тактика	6%																					
10. В ОБОРОНЕ																						
10.1 Скоростное маневрирование и выбор позиции			x	x					x	x					x	x					x	x
10.2 Отбор шайбы перехватом					x	x					x	x					x	x				
10.3 Дистанционная опека	x	x					x	x					x	x					x	x		
10.4 Оборона от центральной линии					x					x					x					x		
10.5 Выход в «борьбу»			x	x					x	x					x	x					x	x
10.6 Ситуация 1-в-1	x		x		x		x			x	x		x		x		x		x		x	
10.7 Ситуация 1-в-2		x				x				x				x				x				x
11. В НАПАДЕНИИ																						
11.1 Атакующие действия без шайбы	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
11.2 Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
11.3 Ситуация 1-в-0	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
11.4 Ситуация 1-в-1		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
11.5 Бросок из-под игрока							x				x					x					x	
11.6 Бросок с отскока (добивание)										x			x			x			x			x
Групповая тактика	4%																					
12. В ОБОРОНЕ																						
12.1 Основы построения позиционной обороны в зоне защиты			x			x			x			x			x			x			x	
12.2 Страховка	x				x					x				x					x			
13. В НАПАДЕНИИ																						
13.1 Короткие передачи шайбы	x		x			x			x			x			x			x			x	
13.2 Средние передачи шайбы	x			x			x			x			x			x			x			x
13.3 Передачи в крюк клюшки			x			x			x			x			x			x			x	
13.4 Передачи на свободное место		x			x			x			x			x			x					
13.5 Тактическая комбинация «стенка»	x					x					x					x						x
13.6 Тактическая комбинация «оставление шайбы»		x					x					x					x					
13.7 Тактическая комбинация «скрещивание»			x					x					x					x				x
13.8 Ситуация 2-в-0		x			x			x			x			x			x			x		x
13.9 Ситуация 3-в-0																x			x			x
13.10 Ситуация 2-в-1				x			x			x		x			x			x			x	
Игры на ограниченном участке площадки	21%																					
Подвижные игры и эстафеты	9%																					

* Представленное распределение является ориентировочным и может варьироваться в зависимости от наполняемости и уровня подготовленности конкретной группы