ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАЗУЧИВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ И ЭЛЕМЕНТОВ НА ЛЬДУ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА «6 ЛЕТ И МЛАДШЕ»

Месяц		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март				Апрель					Май			
Неделя		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40
Технические приемы и элементы																																									
Техника передвижения на коньках																																									
ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)																																									
1	Основная стойка		×	×									×																									×		
2	Вставание со льда	×	×	×			×	×	×				×																											
3	Баланс на одной ноге						×	×	×						×	×				×																			×	
4	Прыжки на стопе, с левой на правую					×	×	×	×		×	×	×		×	×				×	×	×							×											
5	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой			×			×	×	×		×	×																												
6	Скольжение на двух ногах					×	×	×	×		×	×																												×
7	Скольжение на одной ноге лицом вперед					×	×	×	×		×	×	×		×	×				×		×							×											
8	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)														×								×																	
9	Скрестные шаги на месте								×		×		×							×				×	×															
10	Скрестные шаги с продвижением								×		×		×		×					×				×	×															
11	Скрестные шаги через клюшку												×																											
12	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной		×										×				×										×											×		
13	Вставание со льда (после кувырка, после поворотов корпуса лежа)												×																										×	
14	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы							×																															×	
15	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы																																							×
16	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах			×		×	×																																	
17	Скольжение на двух ногах спиной вперед					×	×																																	×
18	Падение вперед и на спину		×			×																																×		
19	Ролл-Повороты стоя на месте						×																																	
20	Ролл-Повороты лежа в движении						×																																	
ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ ЛИЦОМ ВПЕРЕД																																									
21	Полуфонарик движение одной ногой	×	×										×																											
22	Фонарик движение одной ногой со сменой			×		×	×	×					×		×	×		×				×							×										×	
23	Бег лицом вперед скользящими шагами		×										×																			×					×			
24	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами						×	×	×		×	×								×	×	×		×	×							×							×	×
ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ СПИНОЙ ВПЕРЕД																																									
25	Полуфонарик движение одной ногой, спиной вперед, со сменой																			×			×	×	×															
26	Фонарик спиной вперед, движение со сменой толчковой ноги																			×			×																	
27	Скольжение на двух коньках спиной вперед																×						×				×													
ПОВОРОТЫ И ПЕРЕХОДЫ																																									
28	Повороты без отрыва коньков от льда																					×	×	×							×									
29	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда																						×	×							×									
30	Поворот скрестными шагами лицом вперед																												×	×	×									
31	Фонарик по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек																			×			×	×	×															
32	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед																														×									
МАНЕВРИРОВАНИЕ																																									
33	Скольжение-"Восьмерка" на внутренней стороне лезвия лицом вперед								×		×																													
34	Скольжение-"Восьмерка" на внешней стороне лезвия лицом вперед								×		×		×					×																						
35	Скольжение-"Восьмерка" на внешней стороне лезвия спиной вперед																			×	×			×							×									
36	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"										×	×																												
37	Слалом через препятствия, клюшки на льду												×		×								×																	
38	Скольжение-"Фонарики" на месте (вперед, назад)						×																																	
39	Скольжение-"Фонарики" в движении (вперед, назад)						×																																	
40	Скольжение на двух ногах в приседе (разный угол), со сменой стороны лезвия							×									×										×													
41	Толкание партнера							×									×	×									×													
42	Тяга партнера																×										×													
43	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)																					×																		
44	Скольжение после разгона на внутренней стороне лезвия лицом вперед			×																																				
СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ																																									
45	Т-старт лицом вперед		×			×	×		×		×	×	×		×	×		×														×					×			
46	Т-старт (Scooting)		×			×	×					×	×		×	×		×														×							×	×
47	V-старт лицом вперед																						×	×							×	×								×
48	Старт спиной вперед полуфонариками																														×									
49	Торможение "1-11" (Коньки буквой V),"плугом", "полуплугом"					×		×	×			×	×		×	×	×			×		×					×		×										×	
50	Торможение одной ногой внешней поверхностью лезвия																						×	×	×						×									
51	Торможение одной ногой при скольжении спиной вперед																			×	×		×	×							×									
52	Старт с предварительным поворотом							×																																
Техника владения клюшкой и шайбой																																									
ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ НА МЕСТЕ (БЕЗ ДВИЖЕНИЯ)																																									
53	Контроль шайбы в основной стойке										×	×	×		×	×		×																							
54	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое										×	×	×		×	×		×																							
55	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое										×	×	×		×	×																									
56	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование												×			×																									
57	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку																			×	×		×																		
58	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - руки вместе																					×	×																		
59	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - руки широко																					×	×	×							×										
60	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - ротация																							×							×	×						×			
61	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку																								×						×	×						×			
62	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди																								×							×							×		
63	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку																									×					×	×							×		
64	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками															×							×						×			×									×
65	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой																													×	×	×									×
66	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата																													×	×	×									×
67	Подбивание клюшки снизу																			×	×		×																		
68	Контроль шайбы в основной стойке, добавить баланс на одной ноге																																								
69	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс																																								
70	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое плюс баланс																																								
71	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое плюс баланс																																								
ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В ДВИЖЕНИИ																																									
72	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое											×	×		×	×	×			×	×	×	×	×	×	×	×														
73	Ведение шайбы, "с переносом" "Змейкой", "Плетением" плавная смена направлений																			×	×	×	×			×															
74	Подбивание клюшки снизу																			×	×		×																		
ТЕХНИКА ПРИЕМА, ОСТАНОВКИ И ПЕРЕДАЧИ ШАЙБЫ НА МЕСТЕ																																									
75	Передача шайбы броском с "удобной" в основной стойке																							×							×										
76	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке																								×						×										
77	Передача шайбы броском через борт																										×		×	×	×										
ТЕХНИКА ПРИЕМА, ОСТАНОВКИ И ПЕРЕДАЧИ ШАЙБЫ В ДВИЖЕНИИ																																									
78	Передача шайбы броском с "удобной" в движении																									×					×										
79	Передача шайбы броском с "неудобной" в движении																									×					×										
80	Передача шайбы броском в движении партнеру впереди (лидеру)																										×		×	×	×										
БРОСОК																																									
81	Бросок, заметающий с "удобной" стороны											×	×			×	×	×			×	×		×		×	×														
82	Бросок, заметающий с "неудобной" стороны														×	×	×				×	×	×	×			×														
83	Бросок, заметающий с "удобной" стороны с балансом																																								
84	Бросок, заметающий с "удобной" стороны с балансом на точность												×																												
Игры на ограниченном участке площади																																									
Подвижные игры и эстафеты																																									