КРАСНАЯ МАШИНА
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

# ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЛЬДУ
## ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА «10 ЛЕТ И МЛАДШЕ»

***Примерный учебный план занятий на льду***

| | ***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|36|37|38|39|40|
| Технические навыки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника катания | | | | | | | | | |27%| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |19%| | | | | | | | | | |
| 1.1 | ***Основная стойка (посадка) хоккеиста*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Перемещение боком скрестными шагами (переступанием) |x| |x| |x| |x| |x| |x| |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| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 1.4 | Скольжение лицом вперед на одном коньке |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |
| 1.5 | Бег лицом вперед скрестными шагами «косичка» |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |
| 1.6 | Прыжки отталкиванием двумя ногами |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |
| 1.7 | Прыжки отталкиванием одной ногой |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 1.8 | Бег спиной вперед скрестными вперед шагами «косичка» |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |
| 1.9 | Бег спиной вперед скрестными назад шагами «косичка» |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |
| 2. ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | ***Скольжение в основной стойке спиной вперед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |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| | | |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| |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |
| 2.5 | Бег широкими скользящими шагами |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |
| 2.6 | Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| ***2.7*** | ***Скольжение, не отрывая коньков ото льда, с поочередным отталкиванием пятками*** |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |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| | | |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| | |x| | | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| |
| 3.4 | Повороты по дуге переступанием |x| | |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| | | |x| | | |x| | | |x| | |
| 3.6 | Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге |■|■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |
| 3.7 | Слаломное движение, не отрывая коньков ото льда |■|■|x| | |x| | |x| | |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| | | |x|
| 3.9 | Бег спиной вперед переступанием |■|x| | |x| | |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| | | |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| | | |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| | | |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| | | |x| | | |x| | | |x| | |
| 3.14 | Повороты по дуге в положении «кораблик», не отрывая коньков ото льда |■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |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| | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x|
| 4. СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | ***Скольжение на одном коньке после отталкивания другим (Т-старт)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2 | ***Торможение полуплугом*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.3 | ***Торможение плугом*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.4 | Старт с места лицом вперед коротким ударным шагом (V-старт) |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |
| 4.5 | Старт с места боком переступанием |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |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| |x| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.7 | Старт с места спиной вперед переступанием |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |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| |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| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |
| 4.10 | Торможение спиной вперед плугом |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 4.11 | Торможение спиной вперед на одной ноге |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***4.12*** | ***Торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внешним ребром лезвия конька*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| |
| Техника владения клюшкой и шайбой | | | | | | | | | |20%| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |21%| | | | | | | | | | |
| 5. ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | ***Основные способы хвата клюшки (обычный, широкий, узкий, в одной руке)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.2 | Широкое ведение шайбы |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |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| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |
| 5.4 | Ведение шайбы сбоку |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | | |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x|
| 5.5 | Диагональное ведение шайбы |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | | |x| |x| |x| |x| |x| |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| |x|x| |x| | |x| | |x|x| |x| | | |x| |x| |x| |x| |
| 5.8 | Ведение шайбы в движении толчками вперед |■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |x| |x| |
| 5.9 | «Восьмерка» двумя руками |x| |x|x|x| |x| |x| |x| |x|x|x| |x| |x| |x|x|x| |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| | |x| | | |x| | | |x| | |
| 5.11 | Старты-торможения с шайбой |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 5.12 | Ведение шайбы в движении спиной вперед |■|■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |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| | |x| | |x| | |
| 5.14 | Ведение шайбы одной рукой удобной стороной клюшки |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 5.15 | Ведение шайбы одной рукой неудобной стороной клюшки |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 5.16 | Ведение шайбы коньками |■|■|■|■|■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | | | |x| | | | | |x| | | | |x| | |
| 6. ОБВОДКА / ФИНТЫ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | Длинная обводка |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| |xx| |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| |x| | | |x| |x| |x| | |
| 6.3 | Финт «показал в одну сторону — ушел в другую» |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | | | |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |
| 6.4 | Изменение темпа движения (смена ритма) |x| |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| |x| |x| |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| |x| |x| |
| 6.5 | «Улитка» |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x|
| 6.6 | Обводка под клюшку |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |
| 6.7 | Убирание шайбы «под себя» концом крюка |x| | | |x| | | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |
| 6.8 | Обводка с рикошетом от борт 1 |■|■|x| | | | |x| | | | |x| | | |x|x| | | |x| | | | |x| | | | |x| | | |x| |x| |x|
| 6.9 | Ведение шайбы одной рукой с ускорением |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |
| 6.10 | Финт Фирсова (клюшка-конек-клюшка) |■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | | | | |
| 6.11 | Финт «ложная передача» |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| |x|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| |x| | |
| 6.12 | Финт «ложный бросок» |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x|x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| |x| |x| |
| 6.13 | Обводка через клюшку перебрасыванием |■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | | | |x|
| 6.14 | Укрывание шайбы корпусом |■|■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |x| |x| |x|
| ***6.15*** | ***Финт «Дацюка»*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | |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| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 7.2 | Прием шайбы удобной стороной клюшки |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 7.3 | Передача шайбы неудобной стороной клюшки |■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |
| 7.4 | Прием шайбы неудобной стороной клюшки |■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |
| 7.5 | Оставление шайбы назад |■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |
| 7.6 | Передача шайбы с рикошетом от борта |■|■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |
| 7.7 | Прием шайбы с рикошетом от борта |■|■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |
| 7.8 | Передача шайбы на свободное место |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| ***7.9*** | ***Прием-передача шайбы в одно касание*** |■|■|■|x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |x| |x| |x| |
| ***7.10*** | ***Передача шайбы с подкидкой удобной стороной клюшки*** |■|■|■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| |x| | | |x|
| ***7.11*** | ***Передача шайбы с подкидкой неудобной стороной клюшки*** |■|■|■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| |x| | | |x|
| ***7.12*** | ***Прием шайбы рукояткой клюшки с опусканием клюшки на лед*** |■|■|■|■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | | |x| | |x|
| ***7.13*** | ***Передача шайбы коньком*** |■|■|■|■|■|■|■|x| | | | |x| | | | |x| | | | |x| | | | |x| | | |x| | | |x| | |x| |
| ***7.14*** | ***Прием шайбы коньком*** |■|■|■|■|■|■|■|x| | | | |x| | | | |x| | | | |x| | | | |x| | | |x| | | |x| | |x| |
| ***7.15*** | ***Прием шайбы рукой*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | | | |x| | | | | |x| | | | |x| | | | | |x| | | | |x|
| ***7.16*** | ***Прием шайбы туловищем*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | | |x| | | |x| | | | |x| | | | |x| | | | |x| | | | |
| ***7.17*** | ***Прием «скачущей» шайбы со страховкой ногой (туловищем)*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |
| ***7.18*** | ***Прием шайбы, движущейся близко вдоль борта, клюшкой*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■| |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| |
| ***7.19*** | ***Прием шайбы, движущейся близко вдоль борта, коньком*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■| |x| | | |x| | | |x| | | |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| |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| |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| |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| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x|
| 8.5 | Бросок шайбы «парашютом» |■|■|x| | | | | |x| | | | | |x| | | | | |x| | | | | |x| | | | |x| | | | |x| | | |
| 8.6 | Подставление / подправление |■|■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x|
| ***8.7*** | ***Бросок с подбиванием*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | | |x| | | | | |x| | | | |x| | | | |x| | | |x| | | |x| |
| ***8.8*** | ***Удар по шайбе с длинным замахом (щелчок)*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■| |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| |
| 9. ОТБОР ШАЙБЫ | | | | | | | | | |5%| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |5%| | | | | | | | | | |
| 9.1 | Выбивание шайбы клюшкой |x| | |x| | |x|x| |x|x| | |x| |x| |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| |x|x| |x|x| |x| | |x|x| |x|x| | |x| |
| Комбинированные технические упражнения | | | | | | | | | |5%| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |7%| | | | | | | | | | |
| Индивидуальная тактика | | | | | | | | | |10%| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |11%| | | | | | | | | | |
| 10. В ОБОРОНЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| |x| |x| | |x| | |x| |
| 10.2 | Отбор шайбы перехватом |x| | | |x| | | |x| | |x| | | | |x| | | |x| | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |
| 10.3 | Дистанционная опека |■|x| |x| |x| |x| | |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |
| 10.4 | Оборона от центральной линии |■| |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x|
| 10.5 | Возврат в оборону |■|x| | |x| | | |x| |x| | |x| | |x| | |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| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x|
| 10.7 | Ситуация 1-в-2 |■|■|x| | | | |x| | | |x| | | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |
| ***10.8*** | ***Контактная опека*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | |x| | |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| | |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| |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| |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| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x|
| 11.5 | Бросок из-под игрока |■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| |x| | | |x| |x| | | |x| |x| | | |x| | |x|
| 11.6 | Бросок с отскока (добивание) |■|x| | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| |
| Групповая тактика | | | | | | | | | |6%| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |8%| | | | | | | | | | |
| 12. В ОБОРОНЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.1 | Основы построения позиционной обороны в зоне защиты |■|■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |
| 12.2 | Страховка |■|x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | |
| 13. В НАПАДЕНИИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.1 | Короткие передачи шайбы |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |
| 13.2 | Средние передачи шайбы |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x|
| 13.3 | Передачи в крюк клюшки |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |
| 13.4 | Передачи на свободное место |■|x| |x| |x| |x| |x| |x| | | |x| |x| |x| | |x|x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x|
| 13.5 | Тактическая комбинация «стенка» |■|■|x| | | | |x| | | | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | | | |x|
| 13.6 | Тактическая комбинация «оставление шайбы» |■|x| | | |x| | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |
| 13.7 | Тактическая комбинация «скрещивание» |x| | |x| | |x| | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| |x| |x| | |x| | |x| |
| 13.8 | Ситуация 2-в-0 |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| |
| 13.9 | Ситуация 3-в-0 |■|x| | | |x| | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x| | |
| 13.10 | Ситуация 2-в-1 |x| | |x| | |x| | |x| | |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| |x| | |x| | |x| |
| ***13.11*** | ***Развитие атаки передачей на партнера вперед*** |■|■|x| | | | |x| | |x| | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | |x| | |x|
| ***13.12*** | ***Длинные передачи шайбы*** |■|■|■|■|■|■|■|x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |x|
| ***13.13*** | ***Скрытая передача «посмотрел на одного партнера — отдал другому»*** |■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | | |x| | | | |x| | | | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | |
| ***13.14*** | ***Тактические действия при вбрасываниях: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | | |x| | | | | | |x| | | | |x| |
| ***13.15*** | ***Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | | |x| | | | | |x| | | | | |x| | | | |x| | | |
| ***13.16*** | ***Организованный выход из зоны защиты через центрального нападающего*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | | | |x| | | | | | |x| | | | |x| | | | |x| | |
| ***13.17*** | ***Треугольник атакующих действий*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | |x| | | |x| | | | | |x| | | |x| | |x| | | |
| ***13.18*** | ***Тактическая комбинация «карусель»*** |■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|■|x| | | | |x| | | |x| | | |x| | | |x| | | | |x|
| Игры на ограниченном участке площадки | | | | | | | | | |19%| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |21%| | | | | | | | | | |
| Подвижные игры и эстафеты | | | | | | | | | |8%| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |8%| | | | | | | | | | |

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