



Конспект 22

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA				
		23%	47%	0%	30%	0%				
Общее время		14	28	0	18	0	60	минут		
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей</p> <p>2 Обучение передвижению на коньках способами улитка и полуфонарик, обучение ведению шайбы удобной и неудобной стороной крюка в движении.</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игры 3х3 поперек площадки</p>									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							ОМУ	
	Ссылка:									
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокат в стойке хоккеиста лицом;</li> <li>- прокат на одной ноге лицом</li> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперёд – назад, в стороны;</li> <li>- наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</li> <li>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду</li> </ul>						Работа	150 сек	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
							Интенсивность	Низкая		
							Отдых	0 сек		
							Повторения	1		
							Объяснения	1 мин		
							Режим работы	O2r		
							Общее время	4 мин	Инвентарь: Физки	
Основная часть	Название:	Внутреннее \ внешнее ребро								
	Ссылка:									
	Содержание:	<p>1 Движение лицом вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой с ведением шайбы и обводкой 6-8 фишек</p> <p>2 Скольжение лицом вперед на внешнем ребре с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)</p> <p>3 Движение спиной и лицом вперед с отталкиванием по выражу внутренним ребром</p>						Работа	25 сек	
								Интенсивность	Высокая	
								Отдых	75 сек	
							Повторения	5		
							Объяснения	2 мин		
							Режим работы	КФ+La		
							Общее время	11 мин	Инвентарь:	
	Название:	Улитки без шайб							Выполняем лицом и спиной	
	Ссылка:									
	Содержание:	Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)						Работа	25 сек	
							Интенсивность	Высокая		
							Отдых	75 сек		
							Повторения	5		
							Объяснения	2 мин		
							Режим работы	КФ+La		
							Общее время	11 мин	Инвентарь:	
	Название:	Улитки с шайбами							Атака ворот скользящий шаг бросок	
	Ссылка:							Работа	25 сек	
	Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарик с шайбами						Интенсивность	Средняя	
							Отдых	50 сек		
							Повторения	14		
							Объяснения	2 мин		
							Режим работы	O2		
							Общее время	20 мин	Инвентарь:	
	Название:	Хоккей 2х2 поперек						Работа	60 сек	Играем по сменам, если есть возможность провести не менее 4-х
	Ссылка:							Интенсивность	Средняя	
	Содержание:							Отдых	60 сек	
							Повторения	5		
							Объяснения	0 мин		
							Режим работы	O2		
							Общее время	10 мин	Инвентарь:	
Заклочительная часть	Название:	Заклочительная часть							Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
	Ссылка:									
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),						Работа	200 сек	
							Интенсивность	Низкая		
							Отдых	0 сек		
							Повторения	1		
							Объяснения	0 мин		
							Режим работы	O2r		
							Общее время	4 мин	Инвентарь:	