



Конспект 25

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA							
		27%	0%	30%	15%	28%							
Общее время		16	0	18	9	17	60	минут					
<b>Задачи</b> <b>1 Развитие скоростных способностей</b> <b>2 Обучение V-стартам и совершенствование бега коротким ударным шагом, совершенствование ведения двумя руками и заматающего броска.</b> <b>3 Формирование игрового мышления в формате игры 3х3 поперец площадки</b>													
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					Работа	300 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)				
	Ссылка:						Интенсивность	Низкая		Отдых	0 сек		
	Содержание:	Выполнение упражнений в движении: - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой; - мах одной ногой вперёд – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду		Повторения	1	Объяснения	1 мин	Режим работы	O2r	Инвентарь: Фишки			
				Общее время	6 мин								
Основная часть	Название:	Старты вдоль пол поля					Работа	12 сек					
	Ссылка:						Интенсивность	Максимальная		Отдых	60 сек		
	Содержание:	1. V-старт от лицевой до ближней синей и бег коротким ударным шагом от лицевой до ближней синей линии 2. Старты из разных исходных положений и переход на бег короткими ударными шагами: - правым боком с колена переступанием (опорная нога на лицевой линии, а вторая на колене) - то же левым боком - прыжок колени вверх 3. Торможение правым, левым боком у каждой стойки. 4. Прыжок с колена - ускорение с торможением до каждой фишки с опусканием на 2 колена					Повторения	15		Объяснения	2 мин	Режим работы	КФ
							Общее время	20 мин					
	Название:	Передачи + ведение					Работа	5 сек	Ускорение до фишки с торможением и опусканием на 2 колена				
Ссылка:			Интенсивность				Высокая	Отдых		15 сек			
Содержание:	Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения), деление на две колонны и построение на лицевой и синей линиях: 1. Передачи с удобной и неудобной в движении (передача – прием – передача) 2. Ведение двумя руками и заматающий бросок (старт по одному свистку с разных сторон) 3. Обыгрыш колеса		Повторения				25	Объяснения		2 мин	Режим работы	КФ+La	
			Общее время				11 мин						
	Название:	Игра 2х2					Работа	61 сек	Добавляем акцент на персональную опеку при игре в обороне				
Ссылка:			Интенсивность				Высокая	Отдых		61 сек			
Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1х1 или 2х2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40х60)		Повторения				8	Объяснения		1 мин	Режим работы	La	
			Общее время				18 мин						
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть					Работа	300 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление				
	Ссылка:						Интенсивность	Низкая		Отдых	0 сек		
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),		Повторения	1	Объяснения	0 мин	Режим работы	O2r				
				Общее время	5 мин								