



Конспект 15

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA			
		22%	55%	0%	0%	23%			
Общее время		13	33	0	0	14	60	минут	
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей</p> <p>2 Совершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении змейкой</p> <p>3 Формирование распределения и переключения внимания в игре 3х3 поперек площадки</p>								
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					<p>Работа 150 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 150 сек</p> <p>Повторения 1</p> <p>Объяснения 1 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 6 мин</p> <p>Инвентарь: Физики</p>		
	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>							
Основная часть	Название:	Торможение все поле					<p>Работа 25 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 50 сек</p> <p>Повторения 14</p> <p>Объяснения 4 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 22 мин</p> <p>Инвентарь: Физики</p>		
	Ссылка:								
	Содержание:	<p>Обучение торможению на коньках (по 2 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полуплугом лицом вперед правой ногой</li> <li>2. Полуплугом лицом вперед левой ногой</li> <li>3. Полуплугом лицом вперед чередование правой и левой ногой</li> <li>4. Плугом лицом вперед правой ногой</li> <li>5. Плугом лицом вперед левой ногой</li> <li>6. Плугом лицом вперед чередование правой и левой ногой</li> </ol>							
Основная часть	Название:	Катание все поле					<p>Работа 30 сек</p> <p>Интенсивность Высокая</p> <p>Отдых 60 сек</p> <p>Повторения 9</p> <p>Объяснения 3 мин</p> <p>Режим работы La</p> <p>Общее время 17 мин</p> <p>Инвентарь: Физики</p>		
	Ссылка:								
	Содержание:	<p>Обучение владению клюшкой и шайбой (2 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Короткий дриблинг перед собой с движением змейкой до дальней синей или вершины круга (5-6 физика) и скользящий бросок по мини-воротам</li> <li>2. Короткий дриблинг с удобной руки движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 физика) и скользящий бросок по воротам</li> <li>3. Короткий дриблинг с комбинированием перед собой и с удобной движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 физика) и скользящий бросок по воротам</li> <li>4. Короткий дриблинг с неудобной стороны</li> </ol>							
Основная часть	Название:	Игра 3х3					<p>Работа 60 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 60 сек</p> <p>Повторения 5</p> <p>Объяснения 0 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 10 мин</p> <p>Инвентарь: Физики</p>		
	Ссылка:								
	Содержание:								
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть					<p>Работа 300 сек</p> <p>Интенсивность Низкая</p> <p>Отдых 0 сек</p> <p>Повторения 1</p> <p>Объяснения 0 мин</p> <p>Режим работы O2r</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>Инвентарь: Физики</p>		
	Ссылка:								
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),							