



Конспект 21

O2r	O2	КФ	КФ+La	La
25%	50%	0%	25%	0%

Общее время

15	30	0	15	0	60	минут
----	----	---	----	---	----	-------

- Задачи**
- 1 Развитие координационных способностей.
  - 2 Свершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении.
  - 3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания

Подготовительная часть	Название: Раскатка по кругу			Работа		OMU		
	Ссылка:	Содержание:		150 сек	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелке)			
		Выполнение упражнений в движении: - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом - потянуться вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснуться 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		Интенсивность	Низкая			
				Отдых	0 сек			
				Повторения	1			
				Объяснения	1 мин			
				Режим работы	O2r			
				Общее время	4 мин	Инвентарь: Фишки		
Основная часть	Название: Торможение все поле			Работа		Построение 1-3 и 2-4 групп на лицевых линиях в противоположных зонах, движение по 2 эллипсам, старты по свистку одновременно, торможения у каждой фишки (6 фишек)		
	Ссылка:			25 сек				
	Содержание: Обучение торможению на коньках (по 2 повторения): 1. Полуплугом лицом вперед правой ногой 2. Полуплугом лицом вперед левой ногой 3. Полуплугом лицом вперед чередование правой и левой ногой 4. Плугом лицом вперед правой ногой 5. Плугом лицом вперед левой ногой 6. Плугом лицом вперед чередование правой и левой ногой			Интенсивность			Средняя	
				Отдых			50 сек	
				Повторения			7	
				Объяснения			2 мин	
				Режим работы			O2	
				Общее время			11 мин	
								Вместо торможений полуплугом по мере освоения, выполняем торможение на одной ноге внутренним и внешним ребром
								Инвентарь:
Название: Катание все поле			Работа		Построение 1-3 и 2-4 групп на лицевых линиях в противоположных зонах, движение по 2 эллипсам, старты по свистку одновременно, торможения у каждой фишки (6 фишек).			
Ссылка:			25 сек					
Содержание: Обучение владению клюшкой и шайбой (2 повторения): 1. Короткий дриблинг перед собой с движением змейкой до дальней синей или вершины круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по мини-воротам 2. Короткий дриблинг с удобной руки движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по воротам 3. Короткий дриблинг с комбинированием перед собой и с удобной движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по воротам			Интенсивность			Средняя		
			Отдых			50 сек		
			Повторения			7		
			Объяснения			2 мин		
			Режим работы			O2		
			Общее время			11 мин		
							Инвентарь:	
Название: Змейка с двойным виражем			Работа					
Ссылка:			сек					
Содержание: Улитка влево вправо лицом вперед с атакой ворот			Интенсивность			Средняя		
			Отдых			0 сек		
			Повторения			14		
			Объяснения			мин		
			Режим работы					
			Общее время			0 мин		
							Инвентарь:	
Название: Змейка с броском			Работа					
Ссылка:			25 сек					
Содержание: Скользящий шаг выполнение лицом вперед с перебежкой			Интенсивность			Высокая		
			Отдых			75 сек		
			Повторения			9		
			Объяснения			2 мин		
			Режим работы			КФ+La		
			Общее время			17 мин		
							Инвентарь:	
Название: Игра 3x3			Работа		Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом.			
Ссылка:			60 сек					
Содержание:			Интенсивность			Средняя		
			Отдых			60 сек		
			Повторения			6		
			Объяснения			1 мин		
			Режим работы			O2		
			Общее время			13 мин		
							Инвентарь:	
Заключительная часть	Название: Заключительная часть			Работа		Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление		
	Ссылка:			200 сек				
	Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),		Интенсивность		Низкая			
			Отдых		0 сек			
			Повторения		1			
			Объяснения		0 мин			
			Режим работы		O2r			
			Общее время		4 мин			
					Инвентарь:			