



Конспект 7

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA						
		22%	17%	45%	17%	0%						
Общее время		13	10	27	10	0	60	минут				
Задачи	<p>1 Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>2 Обучение V-стартам и совершенствование бега коротким ударным шагом, совершенствование ведения двумя руками и заметающего броска.</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игры 3х3 поперек площадки</p>											
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					ОМУ					
	Ссылка:						Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)					
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 								Работа 150 сек		
								Интенсивность Низкая				
							Отдых 0 сек					
							Повторения 1					
							Объяснения 1 мин					
							Режим работы O2r					
							Общее время 4 мин					
							Инвентарь: Физки					
Основная часть	Название:	Старты вдоль пол поля										
	Ссылка:						Работа 12 сек					
	Содержание:	<p>1. V-старт от лицевой до ближней синей и бег коротким ударным шагом от лицевой до ближней синей линии</p> <p>2. Старты из разных исходных положений и переход на бег короткими ударными шагами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правым боком с колена переступанием (опорная нога на лицевой линии, а вторая на колене) - то же левым боком - прыжок колени вверх 								Интенсивность Максимальная		
								Отдых 60 сек				
							Повторения 22					
							Объяснения 2 мин					
							Режим работы КФ					
							Общее время 29 мин					
							Инвентарь:					
Основная часть	Название:	Передачи + ведение										
	Ссылка:						Работа 5 сек					
	Содержание:	<p>Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения), деление на две колонны и построение на лицевой и синей линиях:</p> <p>1. Передачи с удобной и неудобной в движении (передача – прием – передача)</p> <p>2. Ведение двумя руками и заметающий бросок (старт по одному свистку с разных сторон)</p>								Интенсивность Высокая		
								Отдых 15 сек				
							Повторения 30					
							Объяснения 2 мин					
							Режим работы КФ+La					
							Общее время 12 мин					
							Инвентарь:					
Основная часть	Название:	Игра 3х3										
	Ссылка:						Работа 60 сек					
	Содержание:						Интенсивность Средняя					
							Отдых 60 сек					
							Повторения 5					
							Объяснения 1 мин					
							Режим работы O2					
							Общее время 11 мин					
							Инвентарь:					
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть										
	Ссылка:						Работа 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:					