



Конспект 8

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA		
		27%	0%	0%	73%	0%		
Общее время		16	0	0	44	0	60	минут
Задачи	1 Развитие координационных способностей.							
	2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед, совершенствование ведения шайбы одной и двумя руками.							
	3 Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания.							
Подготовительная часть	Название: Раскатка по кругу							ОМУ
	Ссылка:							Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
Основная часть	Название: Эстафеты восьмерка							
	Ссылка:							
Основная часть	Название: Владение клюшкой поперек							
	Ссылка:							
Основная часть	Название: Катание с возвратом №2							Акцент на прокат и отталкивание.
	Ссылка:							
Заключительная часть	Название: Заключительная часть							Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
	Ссылка:							