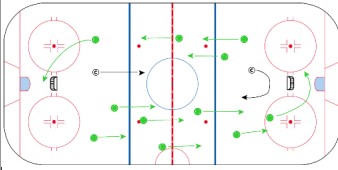
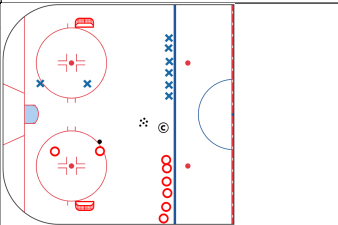
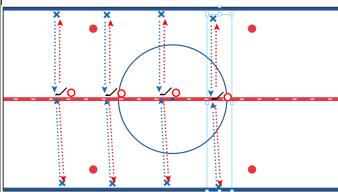
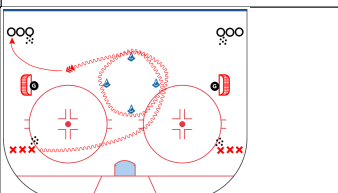
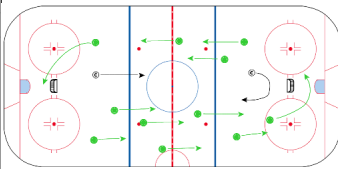




Конспект 9

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA				
		18%	28%	0%	23%	30%				
Общее время		11	17	0	14	18	60	минут		
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей.</p> <p>2 Обучение боковым торможениям на двух и одной, совершенствование ведения и затающего броска.</p> <p>3 Формирование распределения и переключения внимания в игре 3х3 поперек площадки.</p>									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу						Работа	150 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
	Ссылка:							Интенсивность	Средняя	
	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 					Отдых	150 сек	Инвентарь: Физки	
							Повторения	1		
							Объяснения	1 мин		
							Режим работы	O2		
							Общее время	6 мин		
Основная часть	Название:	Хоккей 2х2 поперек						Работа	30 сек	Играем по сменам, если есть возможность провести не менее 4-х
	Ссылка:							Интенсивность	Высокая	
	Содержание:							Отдых	60 сек	
								Повторения	12	
								Объяснения	1 мин	
							Режим работы	La	Инвентарь:	
							Общее время	19 мин		
	Название:	Передачи в средней						Работа	30 сек	Передачи выполняются с удобной и неудобной стороны в движении один игрок.
Ссылка:						Интенсивность		Средняя		
Содержание:						Отдых		30 сек		
						Повторения		12		
						Объяснения		2 мин		
							Режим работы	O2	Инвентарь:	
							Общее время	14 мин		
	Название:	1х0 поперек						Работа	15 сек	Две группы выполняют по диагонали одновременно. По мере освоения упражнения добавляем передачу в противоположную группу
Ссылка:						Интенсивность		Субмаксималь		
Содержание:						Отдых		60 сек		
						Повторения		11		
						Объяснения		2 мин		
							Режим работы	КФ+La	Инвентарь:	
							Общее время	16 мин		
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть						Работа	300 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
	Ссылка:							Интенсивность	Низкая	
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),					Отдых	0 сек	Инвентарь:	
							Повторения	1		
							Объяснения	0 мин		
							Режим работы	O2r		
							Общее время	5 мин		