



Конспект 18

		O2r	O2	КФ	КФ+La	La				
		23%	12%	0%	47%	18%				
Общее время		14	7	0	28	11	60	минут		
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей</p> <p>2 Обучение стартам и поворотам переступанием, совершенствование приема и передачи, заметающего броска.</p> <p>3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания</p>									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							ОМУ	
	Ссылка:									
	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 вперед – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду 						Работа	150 сек	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
							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								
	Ссылка:									
	Содержание:	<p>Обучение торможению на коньках (по 2 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 						Работа	25 сек	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)
								Интенсивность	Высокая	
								Отдых	75 сек	
								Повторения	6	
								Объяснения	1 мин	По мере освоения торможения выполняются правым и левым боком попеременно
								Режим работы	КФ+La	
								Общее время	11 мин	Инвентарь:
	Название:	Катание все поле								
	Ссылка:									
	Содержание:	<p>Обучение владению клюшкой и шайбой (2 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 						Работа	25 сек	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).
							Интенсивность	Средняя		
							Отдых	50 сек		
							Повторения	5		
							Объяснения	2 мин		
							Режим работы	O2		
							Общее время	9 мин	Инвентарь:	
	Название:	Змейка с двойным виражем								
	Ссылка:									
	Содержание:							Работа	25 сек	Ведение шайбы +переступание вправо и влево
							Интенсивность	Высокая		
							Отдых	75 сек		
							Повторения	5		
							Объяснения	мин		
							Режим работы	КФ+La		
							Общее время	9 мин	Инвентарь:	
	Название:	Змейка с броском								
	Ссылка:									
	Содержание:							Работа	25 сек	1. Ведение перед собой 2. Ведение с одной стороны, прокат с другой
							Интенсивность	Высокая		
							Отдых	75 сек		
							Повторения	5		
							Объяснения	2 мин		
							Режим работы	КФ+La		
							Общее время	11 мин	Инвентарь:	
	Название:	Игра 3x3								
	Ссылка:									
	Содержание:							Работа	61 сек	Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом.
							Интенсивность	Высокая		
							Отдых	61 сек		
							Повторения	5		
							Объяснения	1 мин		
							Режим работы	La		
							Общее время	12 мин	Инвентарь:	
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть								
	Ссылка:									
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),						Работа	200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
							Интенсивность	Низкая		
							Отдых	0 сек		
							Повторения	1		
							Объяснения	0 мин		
							Режим работы	O2r		
							Общее время	4 мин	Инвентарь:	