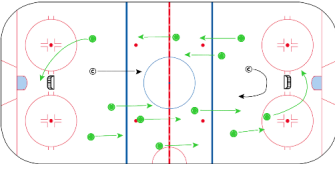
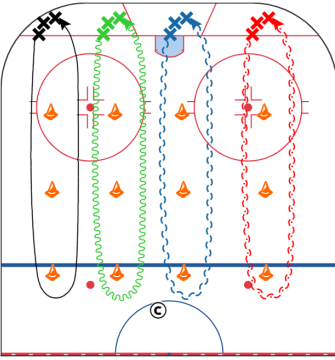
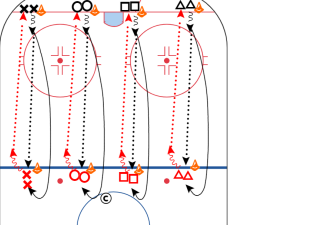
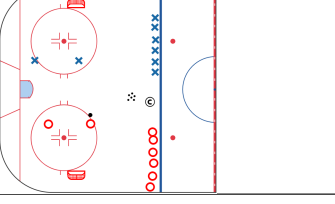
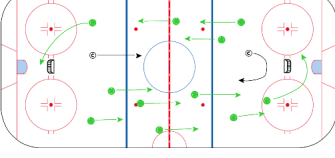




Конспект 7

		O2r	O2	КФ	КФ+La	La						
		27%	0%	30%	15%	28%						
Общее время		16	0	18	9	17	60	минут				
Задачи 1 Развитие скоростных способностей 2 Обучение V-стартам и совершенствование бега коротким ударным шагом, совершенствование ведения двумя руками и затающего броска. 3 Формирование игрового мышления в формате игры 3х3 поперек площадки												
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					Работа	300 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)			
	Ссылка:						Интенсивность	Низкая		Отдых	0 сек	
	Содержание:	Выполнение упражнений в движении: - 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					Повторения	1				
							Объяснения	1 мин				
							Режим работы	O2r				
							Общее время	6 мин	Инвентарь: Фишки			
Основная часть	Название:	Старты вдоль пол поля					Работа	12 сек	Ускорение до фишки с торможением и опусканием на 2 колена			
	Ссылка:						Интенсивность	Максимальная		Отдых	60 сек	
	Содержание:	1. V-старт от лицевой до ближней синей и бег коротким ударным шагом от лицевой до ближней синей линии 2. Старты из разных исходных положений и переход на бег короткими ударными шагами: - правым боком с колена переступанием (опорная нога на лицевой линии, а вторая на колене) - то же левым боком - прыжок колени вверх								Повторения	15	
										Объяснения	2 мин	
							Режим работы	КФ	Инвентарь:			
							Общее время	20 мин				
	Название:	Передачи + ведение					Работа	5 сек	Играем по сменам, если есть возможность провести не менее 4-х			
Ссылка:							Интенсивность	Высокая				
Содержание:	Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения), деление на две колонны и построение на лицевой и синей линиях: 1. Передачи с удобной и неудобной в движении (передача – прием – передача) 2. Ведение двумя руками и затающий бросок (старт по одному свистку с разных сторон)						Отдых	15 сек				
							Повторения	25				
							Объяснения	2 мин				
							Режим работы	КФ+La	Инвентарь:			
							Общее время	11 мин				
	Название:	Хоккей 2х2 поперек					Работа	61 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление			
Ссылка:							Интенсивность	Высокая				
Содержание:							Отдых	61 сек				
							Повторения	8				
							Объяснения	1 мин				
							Режим работы	La	Инвентарь:			
							Общее время	18 мин				
Заклочительная часть	Название:	Заклочительная часть					Работа	300 сек				
	Ссылка:						Интенсивность	Низкая		Отдых	0 сек	
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),					Повторения	1				
							Объяснения	0 мин				
							Режим работы	O2r				
							Общее время	5 мин	Инвентарь:			