



Конспект 4

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA							
		23%	47%	0%	30%	0%							
Общее время		14	28	0	18	0	60	минут					
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей</p> <p>2 Обучение передвижению на коньках способами улитка и полуфонарик, обучение ведению шайбы удобной и неудобной стороной крюка в движении.</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"> <li>- прокат в стойке хоккеиста лицом;</li> <li>- прокат на одной ноге лицом</li> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперёд – назад, в стороны;</li> <li>- наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</li> <li>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду</li> </ul>								Работа	150 сек		
								Интенсивность	Низкая				
							Отдых	0 сек					
							Повторения	1					
							Объяснения	1 мин					
							Режим работы	O2r					
							Общее время	4 мин	Инвентарь: Фишки				
Основная часть	Название:	Внутреннее \ внешнее ребро											
	Ссылка:												
	Содержание:	1 Движение лицом вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой с ведением шайбы и обводкой 6-8 фишек 2 Скользяние лицом вперед на внешнем ребре с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)								Работа	25 сек		
								Интенсивность	Высокая				
								Отдых	75 сек				
								Повторения	5				
								Объяснения	2 мин				
								Режим работы	КФ+La				
								Общее время	11 мин	Инвентарь:			
	Название:	Улитки без шайб											
	Ссылка:												
	Содержание:	Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)								Работа	25 сек		
								Интенсивность	Высокая				
								Отдых	75 сек				
								Повторения	5				
								Объяснения	2 мин				
								Режим работы	КФ+La				
								Общее время	11 мин	Инвентарь:			
	Название:	Улитки с шайбами											
	Ссылка:												
	Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарик с шайбами								Работа	25 сек		
								Интенсивность	Средняя				
								Отдых	50 сек				
								Повторения	14				
								Объяснения	2 мин				
								Режим работы	O2				
								Общее время	20 мин	Инвентарь:			
	Название:	Игра 3х3											
	Ссылка:												
	Содержание:							Работа		60 сек			
								Интенсивность	Средняя				
								Отдых	60 сек				
								Повторения	5				
								Объяснения	0 мин				
								Режим работы	O2				
								Общее время	10 мин	Инвентарь:			
Заклочительная часть	Название:	Заклочительная часть						Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление					
	Ссылка:												
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),								Работа	200 сек		
								Интенсивность	Низкая				
								Отдых	0 сек				
								Повторения	1				
								Объяснения	0 мин				
								Режим работы	O2r				
								Общее время	4 мин	Инвентарь:			