



Конспект 27

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | | |
|------------------------|--|---|-----|----|-------|-----|---------------|--------------|--|
| | | 25% | 47% | 0% | 0% | 28% | | | |
| Общее время | | 15 | 28 | 0 | 0 | 17 | 60 | минут | |
| Задачи | <p>1 Развитие координационных способностей.</p> <p>2 Свершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении.</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игр 1х1 и 2х2.</p> | | | | | | | | |
| Подготовительная часть | Название: | Раскатка по кругу | | | | | | | ОМУ |
| | Ссылка: | | | | | | Работа | 150 сек | 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"> - 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 | | | | | 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 | | | | | 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) |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | |
| | Содержание: | Обучение торможению на коньках (по 2 повторения): | | | | | Отдых | 50 сек | |
| | | | | | | | | Повторения | 7 |
| | | | | | | | | Объяснения | 2 мин |
| | | | | | | | | Режим работы | O2 |
| | | | | | | | Общее время | 11 мин | Инвентарь: Скользящий шаг без шайбы |
| | Название: | По кругам все поле | | | | | Работа | 25 сек | Скользящий шаг без шайбы |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | |
| | Содержание: | <p>1. Переступание лицом вперед</p> <p>2. Переступание спиной вперед</p> | | | | | Отдых | 50 сек | |
| | | | | | | | Повторения | 7 | |
| | | | | | | | Объяснения | 2 мин | |
| | | | | | | | Режим работы | O2 | |
| | | | | | | | Общее время | 11 мин | Инвентарь: |
| | Название: | Катание все поле | | | | | Работа | 30 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). |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | |
| | Содержание: | <p>Обучение владению клюшкой и шайбой (2 повторения):</p> <p>1. Короткий дриблинг перед собой с движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по мини-воротам</p> <p>2. Короткий дриблинг с удобной руки движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по воротам</p> <p>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 воротам</p> | | | | | Отдых | 60 сек | |
| | | | | | | | Повторения | 11 | |
| | | | | | | | Объяснения | 2 мин | |
| | | | | | | | Режим работы | La | |
| | | | | | | | Общее время | 19 мин | Инвентарь: |
| | Название: | Игра 3х3 | | | | | Работа | 60 сек | Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом. |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 60 сек | |
| | | | | | | | Повторения | 5 | |
| | | | | | | | Объяснения | 1 мин | |
| | | | | | | | Режим работы | O2 | |
| | | | | | | | Общее время | 11 мин | Инвентарь: |
| Заключительная часть | Название: | Заключительная часть | | | | | Работа | 200 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 | |
| | | | | | | | Повторения | 1 | |
| | | | | | | | Объяснения | 0 мин | |
| | | | | | | | Режим работы | O2r | |
| | | | | | | | Общее время | 4 мин | Инвентарь: |