



Конспект 12

		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					Работа	150 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)	
	Ссылка:						Интенсивность	Низкая		
	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>		Отдых	0 сек	Повторения	1	Объяснения	1 мин	
				Режим работы	O2r	Общее время	4 мин	Инвентарь:	Физки	
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 физки (6 физек)	
	Ссылка:						Интенсивность	Высокая		
	Содержание:	<p>Обучение торможению на коньках (по 2 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полуплугом лицом вперед правой ногой</li> <li>2. Полуплугом лицом вперед левой ногой</li> <li>3. Полуплугом лицом вперед чередование правой и левой ногой</li> <li>4. Плугом лицом вперед правой ногой</li> <li>5. Плугом лицом вперед левой ногой</li> <li>6. Плугом лицом вперед чередование правой и левой ногой</li> </ol>		Отдых	75 сек	Повторения	6	Объяснения	1 мин	
					Режим работы	КФ+La	Общее время	11 мин	Инвентарь:	
	Название:	Катание 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 физки (6 физек).	
	Ссылка:						Интенсивность	Средняя		
	Содержание:	<p>Обучение владению клюшкой и шайбой (2 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Короткий дриблинг перед собой с движением змейкой до дальней синей или вершины круга (5-6 физка) и скользящий бросок по мини-воротам</li> <li>2. Короткий дриблинг с удобной руки движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 физка) и скользящий бросок по воротам</li> <li>3. Короткий дриблинг с комбинированием перед собой и с удобной движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 физка) и скользящий бросок по</li> </ol>		Отдых	50 сек	Повторения	5	Объяснения	2 мин	
				Режим работы	O2	Общее время	9 мин	Инвентарь:		
Название:	Змейка с двойным выражем					Работа	25 сек	Ведение шайбы +переступание вправо и влево		
Ссылка:						Интенсивность	Высокая			
Содержание:			Отдых	75 сек	Повторения	5	Объяснения	мин		
				Режим работы	КФ+La	Общее время	9 мин	Инвентарь:		
Название:	Змейка с броском					Работа	25 сек	1. Ведение перед собой 2. Ведение с одной стороны, прокат с другой		
Ссылка:						Интенсивность	Высокая			
Содержание:			Отдых	75 сек	Повторения	5	Объяснения	2 мин		
				Режим работы	КФ+La	Общее время	11 мин	Инвентарь:		
Название:	Игра 3x3					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.		
Ссылка:						Интенсивность	Высокая			
Содержание:			Отдых	61 сек	Повторения	5	Объяснения	1 мин		
				Режим работы	La	Общее время	12 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:		