



Конспект 13

		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 заматающего броска. 3 Формирование игрового мышления в формате игры 3х3 поперец 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	Инвентарь: Фишки	
				Общее время	6 мин						
Основная часть	Название:	Старты вдоль пол поля					Работа	12 сек	Инвентарь: Фишки		
	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 3. Торможение правым, левым боком у каждой стойки. - ускорение с торможением до каждой фишки с опусканием на 2 колена					Повторения	15		Объяснения	2 мин
							Режим работы	КФ		Общее время	20 мин
	Название:	Передачи + ведение					Работа	5 сек	Ускорение до фишки с торможением и опусканием на 2 колена		
Ссылка:			Интенсивность				Высокая	Отдых		15 сек	
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 заматающий бросок (старт по одному свистку с разных сторон) 3. Обыгрыш колеса		Повторения				25	Объяснения		2 мин	
			Режим работы				КФ+La	Общее время		11 мин	
	Название:	Игра 2х2					Работа	61 сек	Добавляем акцент на персональную опеку при игре в обороне		
Ссылка:			Интенсивность				Высокая	Отдых		61 сек	
Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1х1 или 2х2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40х60)		Повторения				8	Объяснения		1 мин	
			Режим работы				La	Общее время		18 мин	
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть					Работа	300 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление		
	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:			