



Конспект утр2 1-3 (1) ноябрь-декабрь

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | |
|------------------------|---|-----|-----|--|--|-----|----|-------|
| Общее время | | 28% | 56% | 0% | 0% | 17% | 54 | минут |
| Задачи | <p>1 Развитие координационных способностей</p> <p>2 Обучение передвижению на коньках различными способами , обучение дриблингу перед собой и с удобной стороны в движении</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игры 3x3 поперек площадки</p> | | | | | | | |
| Подготовительная часть | <p>Название: Раскатка по кругу</p> <p>Ссылка:</p> <p>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</p> | | | <p>Работа 61 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 61 сек</p> <p>Повторения 1</p> <p>Объяснения 1 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 4 мин</p> | <p>ОМУ</p> <p>Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)</p> | | | |
| | <p>Название: утр2 нояб-дек, 1-3 тренировка 1</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | | <p>Работа 0 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 0 сек</p> <p>Повторения 0</p> <p>Объяснения 2 мин</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время 2 мин</p> | <p>техническая тренировка (катание лицом, спиной, тех-ка владения клюшкой, тех-ка передач)</p> | | | |
| Основная часть | <p>Название: тех-ка катания торможения и скольжение на ребрах</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | | <p>Работа 15 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 60 сек</p> <p>Повторения 8</p> <p>Объяснения 2 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 12 мин</p> | <p>посадка , толчек, скольжение на внутреннем или внешнем реб</p> | | | |
| | <p>Название: тех-ка владения клюшкой утр2</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | | <p>Работа 15 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 45 сек</p> <p>Повторения 8</p> <p>Объяснения 2 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 10 мин</p> | <p>подпуск под планку с двух сторон, движение подпуска по вос</p> | | | |
| | <p>Название: тех-ка катания спиной утр2</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | | <p>Работа 5 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 15 сек</p> <p>Повторения 25</p> <p>Объяснения 1 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 10 мин</p> | <p>различные технические задание (обыгрыш, катание) и бросок. различные задания для броска(верхом, низом, удобная, не удобная сторона)</p> | | | |
| | <p>Название: игра 3x3</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | | <p>Работа 30 сек</p> <p>Интенсивность Высокая</p> <p>Отдых 60 сек</p> <p>Повторения 6</p> <p>Объяснения 2 мин</p> <p>Режим работы La</p> <p>Общее время 11 мин</p> | <p>игру планируем таким образом чтобы каждая команда (тройка, четверка) сыграла с разными соперниками</p> | | | |
| | <p>Название: Заключительная часть</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),</p> | | | <p>Работа 300 сек</p> <p>Интенсивность Низкая</p> <p>Отдых 0 сек</p> <p>Повторения 1</p> <p>Объяснения 0 мин</p> <p>Режим работы O2r</p> <p>Общее время 5 мин</p> | <p>Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление</p> | | | |



Конспект утр2 1-3 (2)

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | |
|------------------------|---|---|-----|----|-------|-----|---|---|
| Общее время | | 27% | 53% | 0% | 0% | 20% | 60 | минут |
| Задачи | | 1 Развитие координационных способностей | | | | | | |
| | | 2 Обучение передвижению на коньках различными способами лицом и спиной вперед, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной стороны на месте и в движении | | | | | | |
| | | 3 Формирование игрового мышления в формате игры | | | | | | |
| Подготовительная часть | Название: | Разминка по группам | | | | | | ОМУ |
| | Ссылка: | | | | | | | Выполнение упражнений в движении: - дуги на внутренних ребрах лицом и спиной - с-толчок лицом двумя ногами - не отрывая коньков ото льда - фонарик лицом вперед - толчок-касание лицом. - прокат на одной ноге спиной |
| Основная часть | Название: | утр2 нояб-дек, 1-3 тренировка 2 | | | | | | Инвентарь: Фишки |
| | Ссылка: | | | | | | | развитие быстроты, тех-ки бросков, тех-ки катания и владения клюшкой |
| | Содержание: | | | | | | | |
| | Название: | развитие быстроты | | | | | | старты из различных положений, с элементами маневренного катания |
| | Ссылка: | | | | | | | |
| | Содержание: | | | | | | | |
| Название: | развитие тех-ки бросков, вариант 2 | | | | | | броски из нескольких колонок различными способами | |
| Ссылка: | | | | | | | | |
| Содержание: | | | | | | | | |
| Название: | техника владения клюшкой - огород | | | | | | обыгрыш предметов различными способами, с разной интенсивностью скорости движения | |
| Ссылка: | | | | | | | | |
| Содержание: | | | | | | | | |
| Название: | Игра 3x3 | | | | | | Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом. | |
| Ссылка: | | | | | | | | |
| Содержание: | | | | | | | | |
| 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), | | | | | | | |



Конспект утр 2-4 (2)

| | | | | |
|-----|----|----|-------|----|
| O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA |
|-----|----|----|-------|----|

| | | | | |
|-----|-----|-----|----|-----|
| 22% | 27% | 32% | 0% | 20% |
| 13 | 16 | 19 | 0 | 12 |

Общее время

60 минут

- Задачи**
- 1 Развитие скоростных качеств и координационных навыков
 - 2 Обучение передвижению на коньках различными способами лицом и спиной вперед, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной стороны на месте и в движении
 - 3 Формирование игрового мышления в формате игры

| Подготовительная часть | Название: Ссылка: Содержание: | | Работа | | Интенсивность | Отдых | Повторения | Объяснения | Режим работы | Общее время | Инвентарь: | ОМУ |
|------------------------|--|--|--------|---------|---------------|--------|------------|------------|--------------|-------------|------------|---|
| | | | 61 сек | Средняя | | | | | | | | |
| Основная часть | Название: утр 1-3 тренировка 3 Ссылка: Содержание: | | Работа | 0 сек | Средняя | 0 сек | 0 | 2 мин | КФ | 2 мин | Инвентарь: | фишки , конусы, колеса и т.д |
| | Название: мини игра 2x2 Ссылка: Содержание: | | Работа | 10 сек | Субмаксималь | 60 сек | 8 | 1 мин | КФ | 11 мин | Инвентарь: | различные игровые задания (количество передач, количество бросков, опека) |
| | Название: развитие скорости Ссылка: Содержание: | | Работа | 5 сек | Субмаксималь | 45 сек | 10 | 2 мин | КФ | 11 мин | Инвентарь: | старты из различных положений |
| | Название: техника владения клюшкой Ссылка: Содержание: техника владения клюшкой | | Работа | 5 сек | Средняя | 15 сек | 25 | 1 мин | O2 | 10 мин | Инвентарь: | различные технические задание (обыгрыш, катание) и бросок. различные задания для броска(верхом, низом, удобная, не удобная сторона) |
| | Название: Игра 3x3 Ссылка: Содержание: | | Работа | 30 сек | Высокая | 60 сек | 8 | 1 мин | La | 13 мин | Инвентарь: | Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом. |
| | Название: Заключительная часть Ссылка: Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против), | | Работа | 300 сек | Низкая | 0 сек | 1 | 0 мин | O2r | 5 мин | Инвентарь: | Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление |



Конспект утр2 2-4 (1)

| | | | | |
|-----|----|----|-------|----|
| O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA |
|-----|----|----|-------|----|

| | | | | |
|-----|-----|----|----|-----|
| 22% | 53% | 0% | 0% | 24% |
| 13 | 31 | 0 | 0 | 14 |

Общее время

58 минут

- Задачи
- 1 Развитие координационных способностей
 - 2 Обучение передвижению на коньках различными способами лицом и спиной вперед, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной стороны на месте и в движении
 - 3 Формирование игрового мышления в формате игры

| Подготовительная часть | Название: Ссылка: Содержание: | | ОМУ | | | | Инвентарь: | | |
|------------------------|---|--|---------|---------------|--------|------------|------------|--------|---|
| | | | Работа | Интенсивность | Отдых | Повторения | | | |
| Основная часть | <p>Название: Раскатка по кругу</p> <p>Ссылка:</p> <p>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 вперед – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</p> | | 61 сек | Средняя | 61 сек | 1 | 1 мин | 4 мин | Инвентарь: Фишки |
| | <p>Название: утр2 2-4 тренировка 1</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | 0 сек | Средняя | 0 сек | 0 | 2 мин | 2 мин | техническая тренировка (катание лицом, спиной, тех-ка владения клюшкой, тех-ка передач) |
| | <p>Название: тех-ка катания и владения клюшкой объем</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | 15 сек | Средняя | 45 сек | 9 | 2 мин | 11 мин | различные способы катания и владения клюшкой на все поле |
| | <p>Название: инд тех-так действия</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | 30 сек | Средняя | 30 сек | 9 | 2 мин | 11 мин | элементы катания с тактическим вариантом |
| | <p>Название: катание с атакой</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | 15 сек | Средняя | 45 сек | 10 | 1 мин | 11 мин | различные способы катания с атакой ворот |
| | <p>Название: варианты игр 3/2 и 1/3</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | 45 сек | Высокая | 90 сек | 6 | 0 мин | 14 мин | переключение форматов игры, через любые промежутки времени, давать различные задания |
| Заклочительная часть | <p>Название: Заключительная часть</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),</p> | | 300 сек | Низкая | 0 сек | 1 | 0 мин | 5 мин | Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление |



Конспект утг1 2-4 (2)

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | | | |
|------------------------|---|---|-----|----|-------|---------------|---------------|---|--|------------|
| Общее время | | 25% | 23% | 0% | 35% | 18% | 57 | минут | | |
| Задачи | 1 | Развитие координационных способностей | | | | | | | | |
| | 2 | Обучение передач и взаимодействиям | | | | | | | | |
| | 3 | Формирование игрового мышления в формате игры | | | | | | | | |
| Подготовительная часть | Название: | Раскатка по кругам | | | | | ОМУ | | | |
| | Ссылка: | | | | | | Работа | 61 сек | передвижение по кругам лицом, спиной, корабликом, переходило спина | |
| Содержание: | | | | | | Интенсивность | Средняя | | | |
| | | | | | | | Отдых | 61 сек | | |
| | | | | | | | Повторения | 1 | | |
| | | | | | | | Объяснения | 1 мин | | |
| | | | | | | | Режим работы | O2 | | |
| | | | | | | | Общее время | 4 мин | Инвентарь: | |
| Основная часть | Название: | утг2 неделя 2-4, тренировка 2, инд и групповые взаимодействия | | | | | Работа | 0 сек | маневренное катание в средней зоне, защитник все время работает на подкатах, атака 1x1 без сигнала | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 0 сек | | |
| | | | | | | | Повторения | 0 | | |
| | | | | | | | Объяснения | 2 мин | | |
| | | | | | | | Режим работы | | | |
| | | | | | | | | Общее время | 2 мин | Инвентарь: |
| | Название: | 1x1 из средней зоны | | | | | Работа | 12 сек | маневренное катание в средней зоне, защитник все время работает на подкатах, атака 1x1 без сигнала | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 45 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 10 | | | |
| | | | | | | Объяснения | 2 мин | | | |
| | | | | | | Режим работы | КФ+La | | | |
| | | | | | | | Общее время | 12 мин | Инвентарь: | |
| Название: | 2x2 из средней зоны | | | | | Работа | 12 сек | взаимодействия между всеми игроками, по сигналу атака 2x2 | | |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | | | |
| Содержание: | | | | | | Отдых | 45 сек | | | |
| | | | | | | Повторения | 10 | | | |
| | | | | | | Объяснения | 2 мин | | | |
| | | | | | | Режим работы | O2 | | | |
| | | | | | | | Общее время | 12 мин | Инвентарь: | |
| Название: | 1x1 углы | | | | | Работа | 10 сек | 1x1 из углов, атака и оборона через раз, задача защитников выйти из зоны с шайбой, атака забить гол | | |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | | |
| Содержание: | | | | | | Отдых | 40 сек | | | |
| | | | | | | Повторения | 12 | | | |
| | | | | | | Объяснения | 1 мин | | | |
| | | | | | | Режим работы | КФ+La | | | |
| | | | | | | | Общее время | 11 мин | Инвентарь: | |
| Название: | варианты игр с диспечерами | | | | | Работа | 30 сек | | | |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | | |
| Содержание: | | | | | | Отдых | 90 сек | | | |
| | | | | | | Повторения | 5 | | | |
| | | | | | | Объяснения | 1 мин | | | |
| | | | | | | Режим работы | La | | | |
| | | | | | | | Общее время | 11 мин | Инвентарь: | |
| Заключительная часть | Название: | Заключительная часть | | | | | Работа | 300 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 | 5 мин | Инвентарь: | |



Конспект утр2 2-4 (3)

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | | |
|------------------------|------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---|
| | | 22% | 37% | 28% | 13% | 0% | | | |
| Общее время | | 13 | 22 | 17 | 8 | 0 | 60 | минут | |
| Задачи | 1 | Развитие координационных способностей | | | | | | | |
| | 2 | Обучение индивидуальным и групповым взаимодействиям | | | | | | | |
| | 3 | Формирование игрового мышления в формате игры | | | | | | | |
| Подготовительная часть | Название: | По кругам все поле | | | | | Работа | 61 сек | ОМУ Скользкий шаг без шайбы |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | |
| | Содержание: | 1. Переступание лицом вперед 2. Переступание спиной вперед | | Повторения | 3 | Объяснения | 1 мин | | |
| | | | | Режим работы | O2 | Общее время | 8 мин | Инвентарь: | |
| Основная часть | Название: | утр1 2-4 тренировка3 | | | | | Работа | 0 сек | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | |
| | Содержание: | | | Повторения | 0 | Объяснения | 2 мин | | |
| | | | | | Режим работы | | Общее время | 2 мин | Инвентарь: |
| | Название: | 1x1 на все поле\ | | | | | Работа | 10 сек | различные игровые задания (количество передач, количество бросков, опека) |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Субмаксималь | |
| | Содержание: | | | Повторения | 8 | Объяснения | 2 мин | | |
| | | | | | Режим работы | КФ | Общее время | 10 мин | Инвентарь: |
| | Название: | 2x2 на все поле | | | | | Работа | 15 сек | игра 2x2 из углов, обороняющиеся без клюшек, с перевернутыми клюшками, персональная опека или зонная. |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | |
| Содержание: | | | Повторения | 8 | Объяснения | 2 мин | | | |
| | | | | Режим работы | КФ+La | Общее время | 10 мин | Инвентарь: | |
| Название: | 3x2 на пол поля | | | | | Работа | 7 сек | различные задания (обыгрыш по заданию или произвольно), для игры в обороне (без клюшки или сперевернутой) | |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Субмаксималь | | Отдых |
| Содержание: | | | Повторения | 10 | Объяснения | 1 мин | | | |
| | | | | Режим работы | КФ | Общее время | 10 мин | Инвентарь: | |
| Название: | варианты игр 3/2 и 1/3 | | | | | Работа | 45 сек | переключение форматов игры, через любые промежутки времени, давать различные задания | |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | | Отдых |
| Содержание: | | | Повторения | 4 | Объяснения | 0 мин | | | |
| | | | | Режим работы | O2 | Общее время | 15 мин | Инвентарь: | |
| Заключительная часть | Название: | Заключительная часть | | | | | Работа | 300 сек | Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Низкая | |
| | Содержание: | Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против), | | Повторения | 1 | Объяснения | 0 мин | | |
| | | | | Режим работы | O2r | Общее время | 5 мин | Инвентарь: | |



Конспект утг1 1-3 тренировка 1 ноябрь-декабрь

| O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA |
|-----|-----|-----|-------|-----|
| 22% | 27% | 32% | 0% | 20% |
| 13 | 16 | 19 | 0 | 12 |

Общее время

60 минут

- Задачи**
- 1 Развитие скоростных качеств и координационных навыков
 - 2 Обучение передвижению на коньках различными способами лицом и спиной вперед, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной стороны на месте и в движении
 - 3 Формирование игрового мышления в формате игры

| Подготовительная часть | Название: Ссылка: Содержание: | | | | Инвентарь: ОМУ |
|------------------------|---|--|---------|---------------|---|
| | | | Работа | Интенсивность | |
| | По кругам все поле 1. Переступание лицом вперед 2. Переступание спиной вперед | | 61 сек | Средняя | Скользкий шаг без шайбы |
| | | | 61 сек | | |
| | | | 3 | | |
| | | | 1 мин | | |
| | | | O2 | | |
| | | | 8 мин | | Инвентарь: |
| Основная часть | утг1 1-3 тренировка 1 ноябрь-декабрь | | 0 сек | Средняя | фишки, конусы, колеса и т.д |
| | | | 0 сек | | |
| | | | 0 | | |
| | | | 2 мин | | |
| | | | 2 мин | | Инвентарь: |
| | | | | | |
| | утг1 техника бросков | | 10 сек | Субмаксималь | броски с удобной и неудобной стороны, с различных точек |
| | | | 60 сек | | |
| | | | 8 | | |
| | | | 1 мин | | |
| | | | КФ | | |
| | | | 11 мин | | Инвентарь: |
| | утг1 маневренное катание | | 5 сек | Субмаксималь | техника катания с шайбой и без (скольжение, переступание и т.д) |
| | | | 45 сек | | |
| | | | 10 | | |
| | | | 2 мин | | |
| | | | КФ | | Инвентарь: |
| | | | 11 мин | | |
| | утг1 катание спиной | | 5 сек | Средняя | катание спиной различными способами, (переходы лицом-спиной) |
| | | | 15 сек | | |
| | | | 25 | | |
| | | | 1 мин | | |
| | | | O2 | | Инвентарь: |
| | | | 10 мин | | |
| | Игра 3х3 | | 30 сек | Высокая | Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом. |
| | | | 60 сек | | |
| | | | 8 | | |
| | | | 1 мин | | |
| | | | La | | Инвентарь: |
| | | | 13 мин | | |
| Заключительная часть | Заключительная часть | | 300 сек | Низкая | Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление |
| | Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против), | | 0 сек | | |
| | | | 1 | | |
| | | | 0 мин | | |
| | | | O2r | | Инвентарь: |
| | | | 5 мин | | |



Конспект утр1 1-3 (3)

| | | | | |
|-----|-----|----|-------|-----|
| O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA |
| 25% | 24% | 0% | 32% | 19% |
| 16 | 15 | 0 | 20 | 12 |

Общее время

63 минут

- Задачи
- 1 Развитие координационных способностей
 - 2 Обучение передвижению на коньках различными способами лицом и спиной вперед, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной стороны на месте и в движении
 - 3 Формирование игрового мышления в формате игры

| Подготовительная часть | Название: Ссылка: Содержание: | | Работа | | Интенсивность | Отдых | Повторения | Объяснения | Режим работы | Общее время | Ивентарь: | ОМУ Выполнение упражнений в движении: - дуги на внутренних ребрах лицом и спиной - с толчок лицом двумя ногами - не отрывая коньков ото льда - фонарик лицом вперед - толчок-касание лицом. - прокат на одной ноге спиной |
|------------------------|--|--|--------|---------|---------------|--------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|--|
| | | | 61 сек | Средняя | | | | | | | | |
| Основная часть | Название: утр1 1-3 тренировка 3 ноябрь-декабрь Ссылка: Содержание: | | Работа | 0 сек | Средняя | 0 сек | 0 | 2 мин | | 2 мин | | |
| | Название: утр1 техника владения клюшкой 1 Ссылка: Содержание: | | Работа | 12 сек | Средняя | 45 сек | 8 | 2 мин | O2 | 10 мин | | катание переступанием, смена направление, поворот головы, плеч корпуса, (перехода лицо-сптна различными способами) |
| | Название: утр1 короткая игра в углах Ссылка: Содержание: | | Работа | 10 сек | Высокая | 50 сек | 8 | 2 мин | КФ+La | 10 мин | | контроль шайбы с удобной или не удобной стороны, (только с одной из сторон),передачи и прием по заданию, следить что клюшка скользила по руке |
| | Название: короткая игра 1x1 или 2x2 на двое ворот Ссылка: Содержание: | | Работа | 12 сек | Высокая | 45 сек | 12 | 2 мин | КФ+La | 14 мин | | различные технические задания, передачи с удобной-не удобной стороны. акцент на правильность выполнени я |
| | Название: Игра 3x3 Ссылка: Содержание: | | Работа | 30 сек | Высокая | 60 сек | 8 | 2 мин | La | 14 мин | | Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом. |
| | Название: Заключительная часть Ссылка: Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против), | | Работа | 300 сек | Низкая | 0 сек | 1 | 0 мин | O2r | 5 мин | | Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление |



Конспект утг1 2-4 (1)

| O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA |
|-----|-----|----|-------|-----|
| 22% | 53% | 0% | 0% | 24% |
| 13 | 31 | 0 | 0 | 14 |

Общее время

58 минут

- Задачи**
- 1 Развитие координационных способностей
 - 2 Обучение передвижению на коньках различными способами лицом и спиной вперед, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной стороны на месте и в движении
 - 3 Формирование игрового мышления в формате игры

| Подготовительная часть | Название: Ссылка: Содержание: | | | | Инвентарь: ОМУ |
|--|---|---------------|---------------|--|--|
| | | | Работа | Интенсивность | |
| | <p>Название: Раскатка по кругу</p> <p>Ссылка:</p> <p>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 поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</p> | | Работа | 61 сек | Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки) |
| | | | Интенсивность | Средняя | |
| | | | Отдых | 61 сек | |
| | | | Повторения | 1 | |
| | | | Объяснения | 1 мин | |
| | | | Режим работы | O2 | |
| | | | Общее время | 4 мин | |
| Основная часть | <p>Название: утг1 2-4 тренировка 1</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | Работа | 0 сек | |
| | | | Интенсивность | Средняя | |
| | | | Отдых | 0 сек | |
| | | | Повторения | 0 | |
| | | | Объяснения | 2 мин | |
| | | | Режим работы | | |
| | | | Общее время | 2 мин | |
| | <p>Название: тех-ка катание спиной 1</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | Работа | 15 сек | Техника передвижения на коньках спиной, скольжение на внутренних и внешних ребрах, переступание (с шайбой и без шайбы) |
| | | | Интенсивность | Средняя | |
| | | | Отдых | 45 сек | |
| | | Повторения | 9 | | |
| | | Объяснения | 2 мин | | |
| | | Режим работы | O2 | | |
| | | Общее время | 11 мин | Инвентарь: | |
| <p>Название: тех-ка передач в парах</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | Работа | 30 сек | передачи в парах, движение по восьмерке, переходы лицом-спиной, партнер тоже в движении или на месте, (передачи судобной и не удобной стороны) | |
| | | Интенсивность | Средняя | | |
| | | Отдых | 30 сек | | |
| | | Повторения | 9 | | |
| | | Объяснения | 2 мин | | |
| | | Режим работы | O2 | | |
| | | Общее время | 11 мин | | Инвентарь: |
| <p>Название: техника владения клюшкой</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: техника владения клюшкой</p> | | Работа | 15 сек | различные технические задание (обыгрыш, катание) и бросок: различные задания для броска(верхом, низом, удобная, не удобная сторона) | |
| | | Интенсивность | Средняя | | |
| | | Отдых | 45 сек | | |
| | | Повторения | 10 | | |
| | | Объяснения | 1 мин | | |
| | | Режим работы | O2 | | |
| | | Общее время | 11 мин | | Инвентарь: |
| <p>Название: варианты игр 3\2 и 1\3</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p> | | Работа | 45 сек | переключение форматов игры, через любые промежутки времени, давать различные задания | |
| | | Интенсивность | Высокая | | |
| | | Отдых | 90 сек | | |
| | | Повторения | 6 | | |
| | | Объяснения | 0 мин | | |
| | | Режим работы | La | | |
| | | Общее время | 14 мин | | Инвентарь: |
| Заключительная часть | <p>Название: Заключительная часть</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),</p> | | Работа | 300 сек | Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление |
| | | | Интенсивность | Низкая | |
| | | | Отдых | 0 сек | Инвентарь: |
| | | | Повторения | 1 | |
| | | | Объяснения | 0 мин | |
| | | | Режим работы | O2r | |
| | | | Общее время | 5 мин | |



Конспект утг1 2-4 (2)

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | | |
|------------------------|---|----------------------------|-----|----|-------|---------------|---------------|-------------|--|
| Общее время | | 24% | 22% | 0% | 37% | 17% | 59 | минут | |
| Задачи | <p>1 Развитие координационных способностей</p> <p>2 Обучение передачам и взаимодействиям</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игры</p> | | | | | | | | |
| Подготовительная часть | Название: | Раскатка по кругам | | | | | ОМУ | | |
| | Ссылка: | | | | | | Работа | 61 сек | передвижение по кругам лицом, спиной, корабликом, переходилоцко спина |
| Содержание: | | | | | | Интенсивность | Средняя | | |
| | | | | | | | Отдых | 61 сек | |
| | | | | | | | Повторения | 1 | |
| | | | | | | | Объяснения | 1 мин | |
| | | | | | | | Режим работы | O2 | |
| | | | | | | | Общее время | 4 мин | Инвентарь: |
| Основная часть | Название: | утг1 2-4 тренировка 2 | | | | | Работа | 0 сек | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 0 сек | |
| | | | | | | | Повторения | 0 | |
| | | | | | | | Объяснения | 2 мин | |
| | | | | | | | Режим работы | | |
| | | | | | | | | Общее время | 2 мин |
| | Название: | передачи , на возврате 1x1 | | | | | Работа | 12 сек | передачи с удобной не удобной, на возврате 1x1 |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | |
| Содержание: | | | | | | Отдых | 45 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 10 | | |
| | | | | | | Объяснения | 2 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | КФ+La | | |
| | | | | | | | Общее время | 12 мин | Инвентарь: |
| | Название: | 1x1 в средней зоне | | | | | Работа | 15 сек | применять обыгрыш катанием, владением клюшкой |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | | |
| Содержание: | | | | | | Отдых | 45 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 10 | | |
| | | | | | | Объяснения | 2 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | O2 | | |
| | | | | | | | Общее время | 12 мин | Инвентарь: |
| | Название: | 2x2 поперек площадки | | | | | Работа | 5 сек | старается выполнять передачи, в обороне пассивно |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | |
| Содержание: | | | | | | Отдых | 40 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 15 | | |
| | | | | | | Объяснения | 1 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | КФ+La | | |
| | | | | | | | Общее время | 13 мин | Инвентарь: |
| | Название: | варианты игр с диспечерами | | | | | Работа | 30 сек | |
| Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | |
| Содержание: | | | | | | Отдых | 90 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 5 | | |
| | | | | | | Объяснения | 1 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | La | | |
| | | | | | | | Общее время | 11 мин | Инвентарь: |
| Заключительная часть | Название: | Заключительная часть | | | | | Работа | 300 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 | 5 мин | Инвентарь: |

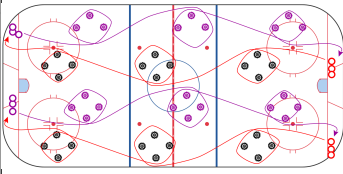
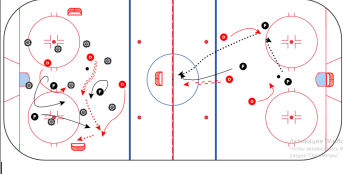
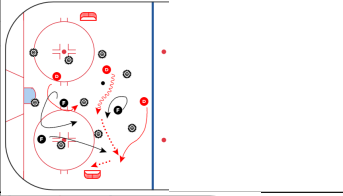
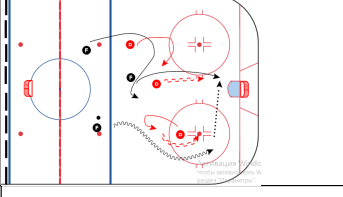
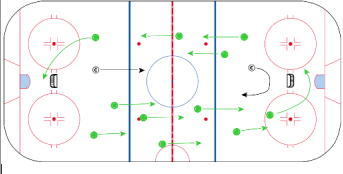


Конспект утг1 2-4 (3)

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | |
|----------------------------------|---|-----|-----|-----|-------|----|--|---|
| | | 22% | 37% | 28% | 13% | 0% | | |
| Общее время | | 13 | 22 | 17 | 8 | 0 | 60 | минут |
| Задачи | 1 Развитие координационных способностей | | | | | | | |
| | 2 Обучение индивидуальным и групповым взаимодействиям | | | | | | | |
| | 3 Формирование игрового мышления в формате игры | | | | | | | |
| Подготовительная часть | Название: По кругам все поле | | | | | | | ОМУ |
| | Ссылка: | | | | | | | Скользкий шаг без шайбы |
| | Содержание: 1. Переступание лицом вперед 2. Переступание спиной вперед | | | | | | | |
| Основная часть | Название: утг1 неделя 2-4 тренировка 3 | | | | | | | |
| | Ссылка: | | | | | | | |
| | Содержание: | | | | | | | |
| | Название: утг1 взаимодействие 1x1 | | | | | | | |
| | Ссылка: | | | | | | | |
| | Содержание: | | | | | | | различные игровые задания (обыгрывш, броски, опека) |
| | Название: утг1 взаимодействие 2x2 | | | | | | | |
| | Ссылка: | | | | | | | |
| | Содержание: | | | | | | | взаимодействия 2x2 из средней зоны, обороняющиеся без клюшек, с перевернутыми клюшками, персональная опека или зонаная. |
| | Название: катание с атакой ворот поперек поля | | | | | | | |
| Ссылка: | | | | | | | | |
| Содержание: | | | | | | | маневренное катание а такой ворот из различных положений | |
| Название: варианты игр 3/2 и 1/3 | | | | | | | | |
| Ссылка: | | | | | | | | |
| Содержание: | | | | | | | переключение форматов игры, через любые промежутки времени, давать различные задания | |
| Заключительная часть | Название: Заключительная часть | | | | | | | |
| | Ссылка: | | | | | | | Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление |
| | Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против), | | | | | | | |



Конспект варианта игровой деятельности

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | | |
|------------------------|-------------|---|----|----|-------|---------------|--------------|------------|--|
| | | 15% | 6% | 0% | 79% | 0% | | | |
| Общее время | | 16 | 7 | 0 | 86 | 0 | 109 | минут | |
| Задачи | 1 | Развитие координационных способностей | | | | | | | |
| | 2 | Обучение индивидуальным и групповым взаимодействиям | | | | | | | |
| | 3 | Формирование игрового мышления в формате игры | | | | | | | |
| Подготовительная часть | Название: | По кругам все поле | | | | | | | ОМУ |
| | Ссылка: | | | | | | | | Скользкий шаг без шайбы |
| | Содержание: | 1. Переступание лицом вперед 2. Переступание спиной вперед | | | | | | | |
| | |  | | | | | Работа | 61 сек | |
| | | | | | | Интенсивность | Средняя | | |
| | | | | | | Отдых | 61 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 3 | | |
| | | | | | | Объяснения | 1 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | O2 | | |
| | | | | | | Общее время | 8 мин | Инвентарь: | |
| Основная часть | Название: | вариант игровой деятельности | | | | | | | |
| | Ссылка: | | | | | | | | |
| | Содержание: | | | | | | | | |
| | |  | | | | | Работа | 0 сек | |
| | | | | | | Интенсивность | Средняя | | |
| | | | | | | Отдых | 0 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 0 | | |
| | | | | | | Объяснения | 2 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | | | |
| | | | | | | Общее время | 2 мин | Инвентарь: | |
| | Название: | игра в зоне с помехами | | | | | | | игра поперек поля с различными помехами |
| | Ссылка: | | | | | | | | |
| | Содержание: | | | | | | | | |
| | |  | | | | | Работа | 30 сек | |
| | | | | | | Интенсивность | Максимальная | | |
| | | | | | | Отдых | 120 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 8 | | |
| | | | | | | Объяснения | 2 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | КФ+La | | |
| | | | | | | Общее время | 22 мин | Инвентарь: | |
| | Название: | игра до дальней синей линии поля | | | | | | | игра на 2/3 поля с различными заданиями (количество передач, опека и т.д) |
| | Ссылка: | | | | | | | | |
| | Содержание: | | | | | | | | |
| | |  | | | | | Работа | 40 сек | |
| | | | | | | Интенсивность | Максимальная | | |
| | | | | | | Отдых | 120 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 8 | | |
| | | | | | | Объяснения | 2 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | КФ+La | | |
| | | | | | | Общее время | 24 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 | 300 сек | |
| | | | | | | Интенсивность | Низкая | | |
| | | | | | | Отдых | 0 сек | | |
| | | | | | | Повторения | 1 | | |
| | | | | | | Объяснения | 0 мин | | |
| | | | | | | Режим работы | O2r | | |
| | | | | | | Общее время | 5 мин | Инвентарь: | |



Конспект варианта игровой деятельности

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | LA | | | | | | |
|------------------------|-------------|---|-----|----|-------|--------------|---------------|-----------------|--|------------------|--------|-------------|
| | | 28% | 12% | 0% | 81% | 0% | | | | | | |
| | | Общее время | | 16 | 7 | 0 | 46 | 0 | | | | |
| | | | | | | | 57 | минут | | | | |
| Задачи | 1 | Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | |
| | 2 | Обучение индивидуальным и групповым взаимодействиям | | | | | | | | | | |
| | 3 | Формирование игрового мышления в формате игры | | | | | | | | | | |
| Подготовительная часть | Название: | Разминка по группам | | | | | Работа | 61 сек | ОМУ Выполнение упражнений в движении: - дуги на внутренних ребрах лицом и спиной - с толчок лицом двумя ногами - не отрывая коньков ото льда - фонарик лицом вперед - толчок-касание лицом. - прокат на одной ноге спиной | | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | | | | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 61 сек | | | | |
| | | | | | | | Повторения | 3 | | | | |
| | | | | | | | Объяснения | 1 мин | | | | |
| | | | | | | Режим работы | O2 | Общее время | 8 мин | Инвентарь: Фишки | | |
| Основная часть | Название: | вариант игровой деятельности 3 | | | | | Работа | 0 сек | | | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | | | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 0 сек | | | | |
| | | | | | | | Повторения | 0 | | | | |
| | | | | | | | Объяснения | 2 мин | | | | |
| | | | | | | | Режим работы | | | Общее время | 2 мин | Инвентарь: |
| Основная часть | Название: | игра на все поле до осевой линии 3x3 | | | | | Работа | 30 сек | игра до осевой 3x3 с вне игры | | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Максимальная | | | | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 90 сек | | | | |
| | | | | | | | Повторения | 6 | | | | |
| | | | | | | | Объяснения | 2 мин | | | | |
| | | | | | | | Режим работы | КФ+La | | Общее время | 14 мин | Инвентарь: |
| Основная часть | Название: | игра в углу 1x1 | | | | | Работа | 15 сек | игра 1x1 акцент на атаку ворот | | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | | | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 60 сек | | | | |
| | | | | | | | Повторения | 10 | | | | |
| | | | | | | | Объяснения | 2 мин | | | | |
| | | | | | | | Режим работы | КФ+La | | Общее время | 15 мин | Инвентарь: |
| Основная часть | Название: | мини-игра 2x2 | | | | | Работа | 20 сек | игра 2x2 акцент на атаку ворот (возможны различные задания) | | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Субмаксимальная | | | | |
| | Содержание: | | | | | | Отдых | 60 сек | | | | |
| | | | | | | | Повторения | 8 | | | | |
| | | | | | | | Объяснения | 2 мин | | | | |
| | | | | | | | Режим работы | КФ+La | | Общее время | 13 мин | Инвентарь: |
| Заключительная часть | Название: | Заключительная часть | | | | | Работа | 300 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 |

