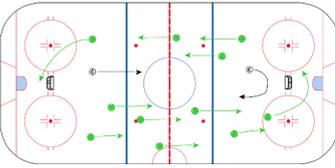
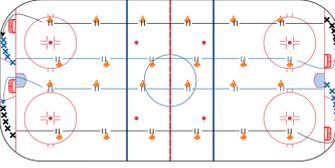
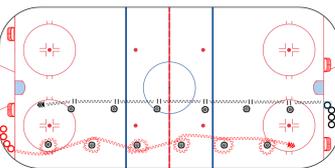
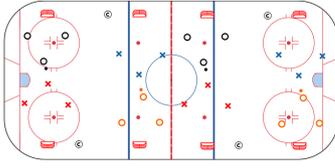
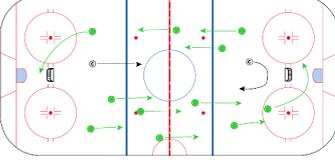




Конспект 3

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA						
		22%	55%	0%	0%	23%						
Общее время		13	33	0	0	14	60	минут				
Задачи	1 Развитие координационных способностей 2 Совершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении змейкой 3 Формирование распределения и переключения внимания в игре 3х3 поперек площадки											
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу								ОМУ		
	Ссылка:									Работа	150 сек	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
	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								Интенсивность	Средняя	
										Отдых	150 сек	
						Повторения	1					
							Объяснения	1 мин				
							Режим работы	O2				
							Общее время	6 мин	Инвентарь: Физки			
Основная часть	Название:	Торможение все поле								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:									Работа	25 сек	
	Содержание:	Обучение торможению на коньках (по 2 повторения): 1. Полуплугом лицом вперед правой ногой 2. Полуплугом лицом вперед левой ногой 3. Полуплугом лицом вперед чередование правой и левой ногой 4. Плугом лицом вперед правой ногой 5. Плугом лицом вперед левой ногой 6. Плугом лицом вперед чередование правой и левой ногой								Интенсивность	Средняя	
										Отдых	50 сек	
										Повторения	14	
										Объяснения	4 мин	
							Режим работы	O2				
							Общее время	22 мин	Инвентарь:			
Основная часть	Название:	Катание все поле								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:									Работа	30 сек	
	Содержание:	Обучение владению клюшкой и шайбой (2 повторения): 1. Короткий дриблинг перед собой с движением змейкой до дальней синей или вершины круга (5-6 физка) и скользящий бросок по мини-воротам 2. Короткий дриблинг с удобной руки движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 физка) и скользящий бросок по воротам 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 воротам								Интенсивность	Высокая	
										Отдых	60 сек	
										Повторения	9	
										Объяснения	3 мин	
							Режим работы	La				
							Общее время	17 мин	Инвентарь:			
Основная часть	Название:	Игра 3х3										
	Ссылка:									Работа	60 сек	
	Содержание:									Интенсивность	Средняя	
										Отдых	60 сек	
										Повторения	5	
										Объяснения	0 мин	
							Режим работы	O2				
							Общее время	10 мин	Инвентарь:			
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть								Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление		
	Ссылка:									Работа	300 сек	
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),								Интенсивность	Низкая	
										Отдых	0 сек	
										Повторения	1	
										Объяснения	0 мин	
							Режим работы	O2r				
							Общее время	5 мин	Инвентарь:			