



Конспект 9

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA			
		23%	47%	0%	0%	30%			
Общее время		14	28	0	0	18	60	минут	
Задачи									
1 Развитие координационных способностей.									
2 Обучение боковым торможениям на двух и одной, совершенствование ведения и затающего броска.									
3 Формирование распределения и переключения внимания в игре 3х3 попереk 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	Низкая	
							Отдых	0 сек	
						Повторения	1		
							Объяснения	1 мин	Инвентарь: Физки
							Режим работы	O2r	
							Общее время	4 мин	
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	Средняя	
	Содержание:	Обучение торможению на коньках (по 2 повторения): 1. Полуплутом лицом вперед правой ногой 2. Полуплутом лицом вперед чередование правой и левой ногой 3. Полуплутом лицом вперед чередование правой и левой ногой 4. Плутом лицом вперед правой ногой 5. Плутом лицом вперед левой ногой 6. Плутом лицом вперед чередование правой и левой ногой					Отдых	50 сек	
							Повторения	14	
							Объяснения	3 мин	
							Режим работы	O2	
							Общее время	21 мин	Инвентарь:
Основная часть	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 физки (6 физек).
	Ссылка:						Интенсивность	Высокая	
	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					Отдых	60 сек	
							Повторения	12	
							Объяснения	2 мин	
							Режим работы	La	
							Общее время	20 мин	Инвентарь:
Основная часть	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	Инвентарь:
							Режим работы	O2r	
							Общее время	4 мин	