ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ | ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕД

Конспект 21

	О2г	О2	КФ	КФ+La	LA		
	25%	47%	0%	0%	28%		
Общее время	15	28	0	0	17	**60**	**минут**

Задачи

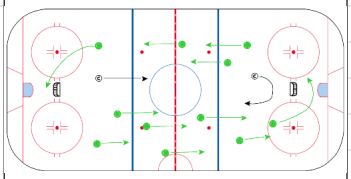
1. **Развитие координационных способностей.**
2. **Сврвершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении.**
3. **Формирование игрового мышления в формате игр 1х1 и 2х2.**

Подготовительная часть

Название: Раскатка по кругу

Ссылка:

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 подымать 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



Работа	150	сек
Интенсивность	Низкая	
Отдых	0	сек
Повторения	1	
Объяснения	1	мин
Режим работы	О2г	
Общее время	4	мин

ОМУ: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)

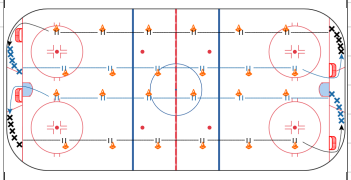
Инвентарь: Фишки

Основная часть

Название: Торможение все поле

Ссылка:

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



Работа	25	сек
Интенсивность	Средняя	
Отдых	50	сек
Повторения	7	
Объяснения	2	мин
Режим работы	О2	
Общее время	11	мин

ОМУ: Построение 1-3 и 2-4 групп на лицевых линиях в противоположных зонах, движение по 2 эллипсам, старты по свистку одновременно, торможения у каждой фишки (6 фишек)

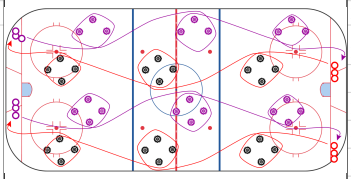
Вместо торможений полуплкгом по мере освоения, выполняем торможение на одной ноге внутренним и внешним ребром

Инвентарь:

Название: По кругам все поле

Ссылка:

Содержание: 1. Переступание лицом вперед
2. Переступание спиной вперед



Работа	25	сек
Интенсивность	Средняя	
Отдых	50	сек
Повторения	7	
Объяснения	2	мин
Режим работы	О2	
Общее время	11	мин

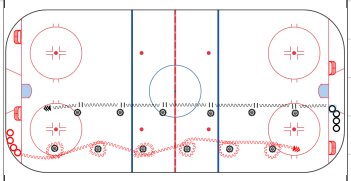
ОМУ: Скользящий шаг без шайбы

Инвентарь:

Название: Катание все поле

Ссылка:

Содержание: Обучение владению клюшкой и шайбой (2 повторения):
1.Короткий дриблинг перед собой с движением змейкой до дальней синей или вершины круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по мини-воротам
2.Короткий дриблинг с удобной руки движением змейкой до дальней синий или вершина круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по воротам
3.Короткий дриблинг с комбинированием перед собой и с удобной движением змейкой до дальней синий или вершина круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по воротам



Работа	30	сек
Интенсивность	Высокая	
Отдых	60	сек
Повторения	11	
Объяснения	2	мин
Режим работы	La	
Общее время	19	мин

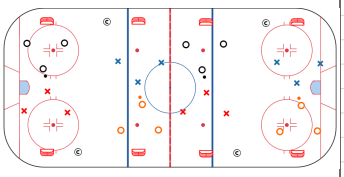
ОМУ: Построение 1-3 и 2-4 групп на лицевых линиях в противоположных зонах, движение по 2 эллипсам, старты по свистку одновременно, торможения у каждой фишки (6 фишек).

Инвентарь:

Название: Игра 3х3

Ссылка:

Содержание:



Работа	60	сек
Интенсивность	Средняя	
Отдых	60	сек
Повторения	5	
Объяснения	1	мин
Режим работы	О2	
Общее время	11	мин

ОМУ: Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячем, с шайбой и кольцом.

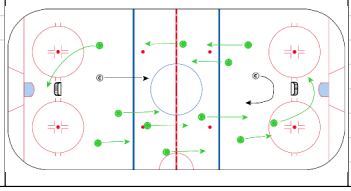
Инвентарь:

Заключительная часть

Название: Заключительная часть

Ссылка:

Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),



Работа	200	сек
Интенсивность	Низкая	
Отдых	0	сек
Повторения	1	
Объяснения	0	мин
Режим работы	О2г	
Общее время	4	мин

ОМУ: Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление

Инвентарь: