



Конспект 6

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA					
		25%	25%	25%	25%	0%					
		Общее время		15	15	15	15	0	60 минут		
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей.</p> <p>2 Свершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении.</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игр 1x1 и 2x2.</p>										
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							Работа	150 сек	ОМУ
	Ссылка:										
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду 							Интенсивность	Низкая	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
			Отдых	0 сек							
								Повторения	1		
								Объяснения	2 мин		
								Режим работы	O2r		
								Общее время	5 мин	Инвентарь: Фишки	
Основная часть	Название:	Игра 2x2							Работа	20 сек	
	Ссылка:										
	Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1x1 или 2x2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40x60)							Интенсивность	Высокая	
			Отдых	60 сек							
								Повторения	11		
								Объяснения	2 мин		
								Режим работы	КФ+La		
								Общее время	17 мин	Инвентарь:	
Основная часть	Название:	Зиг-заг от фишки до фишки							Работа	20 сек	
	Ссылка:										
	Содержание:	<p>Обучение торможению на коньках</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	40 сек							
								Повторения	15		
								Объяснения	2 мин		
								Режим работы	O2		
								Общее время	17 мин	Инвентарь:	
Основная часть	Название:	1x0 поперек							Работа	12 сек	
	Ссылка:										
	Содержание:								Интенсивность	Субмаксималь	
			Отдых	48 сек							
								Повторения	15	Две группы выполняют по диагонали одновременно.	
								Объяснения	2 мин		
								Режим работы	КФ		
								Общее время	17 мин	Инвентарь:	
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть							Работа	200 сек	
	Ссылка:										
	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	4 мин	Инвентарь:	