



Конспект 19

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA							
		27%	0%	30%	15%	28%							
Общее время		16	0	18	9	17	60	минут					
Задачи 1 Развитие скоростных способностей 2 Обучение V-стартам и совершенствование бега коротким ударным шагом, совершенствование ведения двумя руками и заматающего броска. 3 Формирование игрового мышления в формате игры 3х3 попереk площадки													
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					Работа		300 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)			
	Ссылка:						Интенсивность		Низкая				
	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		Отдых		0 сек	Повторения		1				
				Объяснения		1 мин	Режим работы		O2r				
			Общее время		6 мин	Инвентарь:		Фишки					
Основная часть	Название:	Старты вдоль пол поля					Работа		12 сек	Инвентарь: Ускорение до фишки с торможением и опусканием на 2 колена			
	Ссылка:						Интенсивность		Максимальная				
	Содержание:	1. V-старт от лицевой до ближней синей линии и бег коротким ударным шагом от лицевой до ближней синей линии 2. Старты из разных исходных положений и переход на бег короткими ударными шагами: - правым боком с колена переступанием (опорная нога на лицевой линии, а вторая на колена) - то же левым боком - прыжок колени вверх 3. Торможение правым, левым боком у каждой стойки. 4. Прыжок с колена - ускорение с торможением до каждой фишки с опусканием на 2 колена					Отдых		60 сек		Повторения		15
			Объяснения				2 мин	Режим работы			КФ		
			Общее время		20 мин	Инвентарь:							
	Название:	Передачи + ведение					Работа		5 сек	Инвентарь: Добавляем акцент на персональную опеку при игре в обороне			
	Ссылка:						Интенсивность		Высокая				
	Содержание:	Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения), деление на две колонны и построение на лицевой и синей линиях: 1. Передачи с удобной и неудобной в движении (передача – прием – передача) 2. Ведение двумя руками и заматающий бросок (старт по одному свистку с разных сторон) 3. Обыгрыш колеса		Отдых		15 сек	Повторения		25				
			Объяснения		2 мин	Режим работы		КФ+La					
			Общее время		11 мин	Инвентарь:							
	Название:	Игра 2х2					Работа		61 сек	Инвентарь: Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление			
	Ссылка:						Интенсивность		Высокая				
	Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1х1 или 2х2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40х60)		Отдых		61 сек	Повторения		8				
			Объяснения		1 мин	Режим работы		La					
			Общее время		18 мин	Инвентарь:							
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть					Работа		300 сек				
	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:							