

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 20 июля 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на ноги, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка , 2 шайбы, деревянный мячик для ведения, гимнастический коврик.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона  Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко  Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.  Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p>

	<p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;  3-4 – тоже влево.  Вращение тазом  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Вращение коленными суставами  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Выпады  И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.  1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;  3-4 – тоже левой.  Перекаты  И.п. – сед на правой, руки вперед.  1-2 – Перекат в сед на левую;  3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка. 10 станций.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присед 15 раз.</li> <li>2. Пресс складной нож 20 раз</li> <li>3. Выпады вперед 15 раз</li> <li>4. Спина пловец 20 раз</li> <li>5. Выпады в сторону по 15 на каждую ногу</li> <li>6. Пресс скручивания 20 раз</li> <li>7. Спина супермен 20 раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спина прямая</li> <li>2. Одновременно.</li> <li>3. Коленом касаемся пола</li> <li>4. Одновременно работают руки и ноги.</li> <li>5. Поочередно на каждую ногу.</li> <li>6. Ноги 90 градусов.</li> </ol>

	<p>8. Присед на одной ноге, вторая на тумбе 15раз на каждую ногу.</p> <p>9. Скалолаз.</p> <p>10. Статика у стенки 1минута.</p> <p>Выполняем 3 круга, между кругами пауза 3 минуты, между подходами 1 минута.</p> <p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Восьмерка горизонтальная</li> <li>• - Восьмерка вертикальная.</li> <li>• - Перебрасываем с удобной стороны</li> <li>• - Перебрасываем с неудобной стороны</li> <li>• - Убираем с удобной под себя</li> <li>• - Убираем с неудобной под себя</li> <li>• - Вокруг по часовой</li> <li>• - Вокруг против часовой</li> <li>• - Ведение и присед на колено</li> <li>• - Ведение сидя на коленях</li> <li>• Все упражнения выполняются по 2 подхода, 40 секунд работа 40 пауза.</li> </ul>	<p>7. Одновременно поднимем руки и ноги.</p> <p>8. Спина прямая, угол 90 градусов.</p> <p>9. Поочередно правой левой ногой.</p> <p>10. Упор спиной на стену ноги на ширине плеч 90 градусов.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</li> </ul>	
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.	

**План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции**

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич
Дата проведения: 21 июля 2020 года
Вид спорта - хоккей
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на руки, техническая подготовка.
Инвентарь: клюшка , веревка или пару метров изоленты, деревянный мячик для ведения, упоры для отжиманий.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона  Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко  Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.  Ноги согнуты, широкая амплитуда движений  Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая  Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>

	<p>Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперёд. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	
--	--	--

<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка на руки. 9 станций., 3 круга по 15 повторений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимания упоры ==</li> <li>2. Отжимания упоры   </li> <li>3. Пресс руки ноги встречаются по середине</li> <li>4. Отжимания упоры √</li> <li>5. Отжимания упоры ∧</li> <li>6. Спина подъем туловища</li> <li>7. Обратные отжимания</li> <li>8. Отжимания с хлопками</li> <li>9. Скалолаз</li> </ol> <p>Между подходами пауза 1 минута, между кругами 3 минуты.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Переступить канат поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки</li> <li>2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки</li> <li>3. Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с неудобной руки</li> <li>4. Косичка поочередно выставляем правую левую ногу вперед.</li> <li>5. Ведение правым боком</li> <li>6. Ведение левым боком</li> <li>7. Перекидываем канат с удобной не удобной стороны.</li> <li>8. Перекидываем канат с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Спина прямая смотреть перед собой</li> <li>2.Руки вдоль туловища.</li> <li>3.Одновременно поднимать руки и ноги.</li> <li>4. Не заваливаться на одну руку</li> <li>5. Смотреть перед собой , спина прямо</li> <li>7. Упор рук на динав, упор ног на пятки.</li> <li>8. Руки сгибаем в локтях</li> <li>9. Поочередная работа ног.</li> </ol> <p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p> <p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p>
-----------------------	--	--

Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов. растяжка.	
----------------------	---	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 22 июля 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие координационных способностей. Разбор игры Кожевникова – Ялуторовск первая игра		
Инвентарь: Гимнастический коврик.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона  Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко  Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p>

	<p>9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.</p> <p>1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты</p> <p>И.п. – сед на правой, руки вперед.</p> <p>1-2 – Перекат в сед на левую;</p> <p>3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
Основная часть	<p>Развитие координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырок вперед .</li> <li>2. Кувырок назад.</li> <li>3. Кувырок вперед назад.</li> </ol>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>При кувырках не заваливаться в</p>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Кувырок вперед через правое левое плечо.</li> <li>5. Кувырок вперед , выпрыгивание вверх.</li> <li>6. Колесо правым боком.</li> <li>7. Колесо левым боком.</li> <li>8. Жонглирование 2 теннисных мячей, и бег на месте.</li> </ol>	<p>сторону.          Руки держать на ширине плеч .          При кувырках голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.</p>
	<p>ПРОСМОТР ИГРЫ          Ялуторовск - Кожевникова 1-я игра.          Оценить индивидуальные тактические действия в атаке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посчитать единоборства.</li> <li>2. Посчитать начало атаки защитники ,</li> <li>3. Посчитать продолжение атаки нападающие после приема шайбы.</li> <li>4. Посчитать созданные моменты у чужих ворот.</li> <li>5. Посчитать созданные моменты для партнеров.</li> <li>6. Посчитать обводки.</li> <li>7. Вратари. Выход из ворот игра клюшкой.</li> <li>8. Отскоки на пятак после броска.</li> <li>9. Быстрое начало атаки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выйграл / проиграл.</li> <li>2. Точно/ не точно отдал.</li> <li>3. Передача партнеру, вход в зону соперника.</li> <li>4. Броски по воротам.</li> <li>5. Игрок бросил по воротам после вашей передачи.</li> <li>6. Удачно/ не удачно.</li> <li>7. Удачно/не удачно.</li> <li>8. Поймал / Не поймал.</li> <li>9. Поймал шайбу отдал передачу защитнику.</li> </ol>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Подведение итогов, уборка снарядов.</p>	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

<p>Тренер: Шильников Михаил Сергеевич</p>
<p>Дата проведения: 23 июля 2020 года</p>
<p>Вид спорта - хоккей</p>

Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на ноги, техническая подготовка.

Инвентарь: клюшка , 2 шайбы, деревянный мячик для ведения, гимнастический коврик.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона  Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко  Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.  Ноги согнуты, широкая амплитуда движений  Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая  Таз проносить как можно ниже</p>

	<p>суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой. Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>над поверхностью.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка. 10 станций. 11.Присед 15 раз. 12.Пресс складной нож 20 раз 13.Выпады вперед 15 раз 14.Спина пловец 20 раз 15.Выпады в сторону по 15 на каждую ногу 16.Пресс скручивания 20 раз 17.Спина супермен 20 раз 18.Присед на одной ноге, вторая на тумбе 15раз на каждую ногу. 19.Скалолаз. 20. Статика у стенки 1минута.</p>	<p>1.Спина прямая 2. Одновременно. 3. Коленом касаемся пола 4. Одновременно работают руки и ноги. 5. Поочередно на каждую ногу. 6. Ноги 90 градусов. 7. Одновременно поднимем руки и ноги. 8. Спина прямая, угол 90 градусов.</p>

	<p>Выполняем 3 круга, между кругами пауза 3 минуты, между подходами 1 минута.</p> <p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - Восьмерка горизонтальная</li> <li>• - Восьмерка вертикальная.</li> <li>• - Перебрасываем с удобной стороны</li> <li>• - Перебрасываем с неудобной стороны</li> <li>• - Убираем с удобной под себя</li> <li>• - Убираем с неудобной под себя</li> <li>• - Вокруг по часовой</li> <li>• - Вокруг против часовой</li> <li>• - Ведение и присед на колено</li> <li>• - Ведение сидя на коленях</li> <li>• Все упражнения выполняются по 2 подхода, 40 секунд работа 40 пауза.</li> </ul>	<p>9. Поочередно правой левой ногой.</p> <p>10. Упор спиной на стену ноги на ширине плеч 90 градусов.</p>
		<p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p>
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.	

**План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции**

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 24 июля 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на руки, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка , веревка или пару метров изоленты, деревянный мячик для ведения, упоры для отжиманий.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад</p> <p>И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p>

	<p>5-8 – наклон головы вперед/назад  Круговые движения руками вперед/назад  И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.  1-2 – 2 круговых движения руками вперед;  3-4 – тоже назад.  Рывки руками  И.п. ноги врозь, руки в стороны  1-2 – рывки согнутыми руками в стороны  3-4 - рывки прямыми руками в стороны  Вращения руками  И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках  1-4 – вращение кистями внутрь  5-8 – вращение предплечьями внутрь  9-16 – вращение прямыми руками вперед  Мельница  И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.  1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;  3-4 – тоже влево.  Вращение тазом  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;  3-4 – тоже влево.  Вращение коленными суставами  И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p>	<p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно  Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко  Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко   Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.  Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.   Ноги согнуты, широкая амплитуда движений   Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая   Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	---	---

	<p>3-4 – тоже влево.  Выпады  И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.  1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;  3-4 – тоже левой.  Перекаты  И.п. – сед на правой, руки вперед.  1-2 – Перекат в сед на левую;  3-4 – перекатом и.п.</p>	
<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка на руки. 9 станций., 3 круга по 15 повторений.  10.Отжимания упоры = =  11.Отжимания упоры      12.Пресс руки ноги встречаются по середине  13.Отжимания упоры √  14.Отжимания упоры ∧  15.Спина подъем туловища  16.Обратные отжимания  17.Отжимания с хлопками  18.Скалолаз  Между подходами пауза 1 минута, между кругами 3 минуты.  ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.  1 Переступить канат поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки  2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки  3. Переступаем канат скрестным шагом ведение</p>	<p>1.Спина прямая смотреть перед собой  2.Руки вдоль туловища.  3.Одновременно подымать руки и ноги.  4. Не заваливаться на одну руку  5. Смотреть перед собой , спина прямо  7. Упор рук на динав, упор ног на пятки.  8. Руки сгибаем в локтях  9. Поочередная работа ног.</p>

	<p>мячика с неудобной руки</p> <p>4. Косичка поочередно выставляем правую левую ногу вперед.</p> <p>5. Ведение правым боком</p> <p>6. Ведение левым боком</p> <p>7. Перекидываем канат с удобной на неудобной стороны.</p> <p>8. Перекидываем канат с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.</p>	<p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p> <p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p>
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов. растяжка.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 25 июля 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие координационных способностей. Разбор игры Кожевникова – Ялуторовск 2 игра		
Инвентарь: Гимнастический коврик.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад</p> <p>И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево</p> <p>5-8 – наклон головы вперед/назад</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения руками вперед;</p> <p>3-4 – тоже назад.</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p>

	<p>Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.</p>	<p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p> <p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	---	---



	<p>Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперёд. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	
<p>Основная часть</p>	<p>Развитие координационных способностей. 9. Кувырок вперед . 10.Кувырок назад. 11.Кувырок вперед назад. 12.Кувырок вперед через правое левое плечо. 13.Кувырок вперед , выпрыгивание вверх. 14.Колесо правым боком. 15.Колесо левым боком. 16.Жонглирование 2 теннисных мячей, и бег на месте.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения. При кувырках не заваливаться в сторону. Руки держать на ширине плеч . При кувырках голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.</p>
	<p><b>ПРОСМОТР ИГРЫ</b> Ялуторовск - Кожевникова 2-я игра. Оценить индивидуальные тактические действия в атаке. 10.Посчитать единоборства. 11.Посчитать начало атаки защитники , 12.Посчитать продолжение атаки нападающие после приема шайбы. 13.Посчитать созданные моменты у чужих ворот. 14.Посчитать созданные моменты для партнеров. 15.Посчитать обводки.</p>	<p>10.Выйграл / проиграл. 11.Точно/ не точно отдал. 12.Передача партнеру, вход в зону соперника. 13.Броски по воротам. 14.Игрок бросил по воротам после вашей передачи. 15.Удачно/ не удачно.</p>

	<p>16.Вратари. Выход из ворот игра клюшкой.</p> <p>17.Отскоки на пятак после броска.</p> <p>18.Быстрое начало атаки</p>	<p>16.Удачно/не удачно.</p> <p>17.Поймал / Не поймал.</p> <p>18.Поймал шайбу отдал передачу защитнику.</p>
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.	