

Перечень задач на СЕНТЯБРЬ
для групп начальной подготовки (ГНП-1)

Месяц	Неделя	Занятие	Тип занятия	Время (мин.)	Задачи
сентябрь	1	1	Вне льда	60	1. Развитие гибкости с использованием гимнастической палки (№ 713, 27, 300, 303). 2. Обучение приёмам самостраховки хоккеиста (стойка хоккеиста, приседания, опускание и падения на колени, на грудь «рыбкой»). 3. Формирование игрового внимания в подвижных играх («Не буди великана»).
		2	Лёд	45	1. Развитие ловкости (№ 276, 277, 338 и др.). 2. Обучение технике передвижения на коньках (№ 339, 340, 341 и др.). 3. Формирование игрового мышления в упражнениях и играх.
		3	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей при выполнении упражнений на месте и в движении со скакалкой (№ 1147, 21, 23, 20). 2. Обучение навыкам ловли, передач и бросков мяча. 3. Формирование целеустремленности в эстафетах со скакалкой.
		4	Лёд	45	1. Развитие ловкости (№ 277, 344 и др.). 2. Обучение технике передвижения на коньках (№ 345, 353, 355 и др.). 3. Формирование волевых качеств в эстафетах и играх.
		5	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей используя координационную лесенку. 2. Обучение технике акробатических упражнений («Промокашка», «Пингвин») на месте. 3. Формирование смелости и решительности в подвижных играх («Не буди Великана» и др.).
	2	6	Вне льда	60	1. Развитие ловкости в упражнениях со скамейкой. 2. Совершенствование техники ходьбы, бега и прыжков. 3. Формирование волевых качеств в подвижных играх.
		7	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей (№ 277, 358, 360 и др.). 2. Обучение технике передвижения на коньках (№ 363, 364 и др.). 3. Формирование игрового внимания в парах на месте и в движении.
		8	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей при выполнении упражнений со скакалкой (№ 1150, 1149). 2. Обучение навыкам игры в гандбол. 3. Формирование игрового внимания («Повтори действия партнера»).
		9	Лёд	45	1. Развитие ловкости (№ 277, 353, 366 и др.). 2. Обучение технике передвижения на коньках (365, 366 и др.). 3. Формирование волевых качеств в упражнениях.

		10	Вне льда	60	<p>1. Развитие гибкости при выполнениях упражнений с гимнастической палкой (№ 273, 271).</p> <p>2. Обучение передачам и ловли мяча в парах на месте и в движении.</p> <p>3. Формирование смелости и решительности в эстафетах («20 передач №234») и в подвижных играх («Закати мяч» № 80), «Укради сокровища»).</p>
3		11	Вне льда	60	<p>1. Развитие ловкости в эстафетах с предметами («Подхвати клюшку» №183 и др.).</p> <p>2. Совершенствование приёмов самостраховки хоккеиста и хоккейной акробатики («Весло», «Промокашка» и «Пингвин» в движении).</p> <p>3. Формирование способности к восстановлению («Дед Мороз» и др.).</p>
		12	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в подвижных играх (№ 277, 359 и др.).</p> <p>2. Обучение технике передвижения на коньках (№ 368, 370, 369).</p> <p>3. Формирование игрового мышления.</p>
		13	Вне льда	60	<p>1. Развитие ловкости при выполнении упражнений на месте и в движении («Прыжки с выбыванием №255 и др.»).</p> <p>2. Обучение навыкам ходьбы и бега в преодолении препятствий.</p> <p>3. Развитие игрового внимания («Вышибалы» №163 и др.).</p>
		14	Лёд	45	<p>1. Развитие гибкости (№ 276, 277, 379 и др.).</p> <p>2. Обучение технике передвижения на коньках (378, 352).</p> <p>3. Формирование волевых качеств в веселых играх.</p>
		15	Вне льда	60	<p>1. Развитие гибкости в упражнениях со скакалкой (№ 1054).</p> <p>2. Обучение преодолению препятствий используя эстафеты («Слалом с препятствиями» № 206).</p> <p>3. Формирование смелости и решительности в подвижных играх («День и ночь» № 1252 и др.).</p>
4		16	Вне льда	60	<p>1. Развитие гибкости в упражнениях со скакалкой (№ 1053).</p> <p>2. Совершенствование навыков приёма, передач и бросков в цель.</p> <p>3. Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх («20 передач» № 234 и др.).</p>
		17	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в подвижных играх (№ 277, 382 и др.).</p> <p>2. Обучение технике передвижения на коньках (№ 384, 377, 385).</p> <p>3. Формирование игрового мышления.</p>
		18	Вне льда	60	<p>1. Развитие координационных способностей в подвижных играх («Светофор»).</p> <p>2. Совершенствование техники акробатических упражнений.</p> <p>3. Формирование игрового внимания в эстафетах.</p>
		19	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в подвижных играх (№ 375, 381, 400 и др.).</p> <p>2. Обучение технике передвижения на коньках (395, 403).</p> <p>3. Формирование волевых качеств в играх.</p>
		20	Вне льда	60	<p>1. Развитие скоростных способностей в подвижных играх в парах («Прыгуны и ползуны» №20, «Муравейник» № 188 и др.).</p> <p>2. Обучение технике приёма и передачи мячей ногами.</p> <p>3. Формирование игрового мышления.</p>
		21	Вне льда	60	<p>1. Развитие гибкости в движении и преодолении препятствий используя (обруч, мяч, клюшку или партнера).</p>

- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | 2. Совершенствование элементов хоккейной акробатики.
3. Формирование способности к восстановлению. |
|--|--|--|--|--|---|

Примечание: 21 занятие

Вне льда:

- тренировка: 13x60 мин. = 780 мин.

Лёд:

- тренировка: 8x45 мин. = 360 мин.

ИТОГО за сентябрь: 1140 мин