

Перечень задач на АВГУСТ

для групп начальной подготовки в условиях летнего оздоровительного лагеря (ГНП-3)

Месяц	Неделя	Занятие	Тип занятия	Время (мин.)	Задачи
	1	1	Вне льда	60	1. Развитие скоростных способностей в беговых упражнениях. (отрезки 10, 15, 20, 30 метров). 2. Обучение технике акробатических упражнений (прыжки, кувырки, перевороты, колесо). 3. Формирование смелости и решительности в эстафетах с акробатическими элементами.
		2	Вне льда	60	1. Развитие ловкости с использованием акробатических упражнений в парах. 2. Обучение навыкам игры в футбол (передачи, ведение, удары). 3. Формирование инициативности и самостоятельности в эстафетах с футбольным мячом.
		3	Вне льда	60	1. Развитие силовых качеств в упражнениях с сопротивлением партнера 2. Совершенствование гибкости в парах. 3. Формирование целеустремленности в эстафетах.
		4	Вне льда	60	1. Развитие гибкости в упражнениях с баскетбольными мячами и в парах. 2. Обучение навыкам игры в баскетбол (передачи, ведение, броски). 3. Формирование смелости и решительности в прыжковых упражнениях.
		5	Вне льда	60	1. Развитие ловкости при упражнениях на координационной лесенке и с мячами. 2. Обучение навыкам игры в флорбол (передачи, ведение, удары). 3. Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх.
		6	Вне льда	60	1. Развитие аэробных возможностей (прыжки на скакалке, плавание, бег, ходьба). 2. Совершенствование ловли, передачи и бросков теннисного мяча. 3. Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх.
		7	Вне льда	60	1. Развитие быстроты в одиночных и комплексных движениях в парах с мячами. 2. Совершенствование техники передачи и ведения мяча ногами. 3. Формирование инициативности и самостоятельности в подвижных играх.
		8	Вне льда	60	1. Развитие ловкости на полосе препятствий (прыжки, ползание, переступание и т.д.). 2. Совершенствование навыков прыжков на скакалке (на одной и на двух ногах).

2				3.Формирование взаимодействий в подвижных играх (в парах и тройках).	
	9	Вне льда	60	1.Развитие силовых способностей с собственным весом. 2.Совершенствование приёмов ловли и передачи мячей разных размеров. 3.Формирование смелости и решительности при игре в волейбол.	
	10	Вне льда	60	1.Развитие ловкости в упражнениях с клюшкой. 2.Обучение приёмам хоккейной акробатики (падения, кувырки). 3.Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх.	
	11	Вне льда	60	1.Развитие аэробных возможностей (игры, ходьба, бег). 2.Совершенствование техники, передачи и ведения мяча клюшкой. 3.Формирование взаимодействий в подвижных играх (в парах и тройках).	
	12	Вне льда	60	1.Развитие ловкости с использованием координационной лесенки. 2.Обучение навыкам игры в баскетбол (ведение, передачи, броски). 3.Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх.	
	3	13	Вне льда	60	1.Развитие скоростных способностей в беговых упражнениях (отрезки 10, 15, 20, 30 метров) из различных исходных положений. 2.Обучение навыкам игры в волейбол (передачи, приём, подачи). 3.Формирование взаимодействий в парах и тройках (в сложно-координационных упражнениях).
		14	Вне льда	60	1.Развитие ловкости в преодолении полосы препятствий (прыжки, ползание, переступание и т.д.). 2.Обучение навыкам взаимодействий с партнером используя упражнения со скакалкой. 3.Формирование инициативности и самостоятельности в подвижных играх.
		15	Вне льда	60	1.Развитие силы в упражнениях в парах с мячами. 2.Обучение приемам ловли и передачи мячей разных размеров. 3.Формирование инициативности и самостоятельности в подвижных играх.
		16	Вне льда	60	1.Развитие гибкости в упражнениях с клюшкой. 2.Обучение индивидуальным действиям в игре в флорбол (ведение, обводка, передачи). 3.Формирование переключения и распределения внимания в подвижных играх.
		17	Вне льда	60	1. Развитие аэробных возможностей (координационная лесенка, игры, ходьба.). 2.Совершенствование навыков лазания и прыжков через препятствия. 3.Формирование умений и навыков психорегуляции в расслаблении и восстановлении.
		18	Вне льда	60	1.Развитие ловкости с использованием акробатических упражнений. 2.Совершенствование техники передачи и ведения мяча клюшкой. 3.Формирование смелости и решительности в подвижных играх.
		19	Вне льда	60	1.Развитие быстроты одиночных и комплексных движений по заданию (зрительный сигнал).

				<ul style="list-style-type: none"> 2.Обучение навыкам игры в волейбол (передачи, приём, подачи). 3.Формирование взаимодействий в парах и тройках.
4	20	Вне льда	60	<ul style="list-style-type: none"> 1.Развитие силовых способностей с собственным весом. 2.Обучение навыкам игры в гандбол (ведение, передачи, броски). 3.Формирование умений и навыков психорегуляции в расслаблении и восстановлении.
<p>Примечание: Вне льда - 20 занятий, 1200 мин</p>				