

Перечень задач на АВГУСТ

для групп начальной подготовки в условиях летнего оздоровительного лагеря (ГНП-2)

Месяц	Неделя	Занятие	Тип занятия	Время (мин.)	Задачи
	1	1	Вне льда	60	1. Развитие скоростных способностей в беговых упражнениях. (отрезки 5, 10, 15 метров). 2. Обучение техники акробатических упражнений (кувырки, перевороты). 3. Формирование смелости и решительности в эстафетах с акробатическими элементами.
		2	Вне льда	60	1. Развитие ловкости с использованием акробатических упражнений. 2. Обучение навыков игры в баскетбол (передачи, ведение, броски). 3. Формирование инициативности и самостоятельности в эстафетах.
		3	Вне льда	60	1. Развитие силовых способностей с собственным весом. 2. Совершенствование гибкости в парах. 3. Формирование целеустремлённости в эстафетах.
		4	Вне льда	60	1. Развитие гибкости с гимнастическими палками. 2. Обучение навыков игры в гандбол (передачи, ведение, броски). 3. Формирование смелости и решительности в прыжковых упражнениях.
		5	Вне льда	60	1. Развитие ловкости с использованием координационной лесенки. 2. Обучение навыков игры в футбол (передачи, ведение, удары). 3. Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх.
		6	Вне льда	60	1. Развитие аэробных возможностей (ходьба, бег). 2. Совершенствование ловли, передачи и бросков теннисного мяча. 3. Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх.
	2	7	Вне льда	60	1. Развитие быстроты реакции (старты из различных положений). 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 (змейки, переключения, подлазы и т.д.). 2. Совершенствование навыков прыжков на скакалке (на одной и на двух ногах). 3. Формирование взаимодействий в парах и тройках (в подвижных играх).
		9	Вне льда	60	1. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами. 2. Совершенствование приёмов ловли и передачи мячей разных размеров. 3. Формирование смелости и решительности при игре в гандбол.
		10	Вне льда	60	1. Развитие ловкости с использованием скакалок. 2. Обучение приёмов хоккейной акробатики (падения, кувырки).

				3.Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх.
	11	Вне льда	60	1.Развитие аэробных возможностей (ходьба, бег). 2.Совершенствование техники, передачи и ведения мяча клюшкой. 3.Формирование умений и навыков психорегуляции в расслаблении и восстановлении.
	12	Вне льда	60	1.Развитие ловкости с использованием координационной лесенки. 2.Обучение навыков 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 5, 10, 15 метров). 2.Обучение навыков игры в флорбол (ведение, передачи, броски). 3.Формирование взаимодействий в парах и тройках (в сложно-координационных упражнениях).
	14	Вне льда	60	1.Развитие ловкости в преодолении полосы препятствий (змейки, переключения, подлазы и т.д.). 2.Совершенствование навыков ловли, передач и бросков теннисного мяча. 3.Формирование инициативности и самостоятельности в подвижных играх.
	15	Вне льда	60	1.Развитие силовых способностей с собственным весом. 2.Обучение навыков приёма, передач и ударов по воротам. 3.Формирование инициативности и самостоятельности в подвижных играх.
	16	Вне льда	60	1.Развитие гибкости с гимнастическими палками. 2.Обучение индивидуальных действий в игре в гандбол. 3.Формирование переключения и распределения внимания в подвижных играх.
	17	Вне льда	60	1.Развитие аэробных возможностей (ходьба, бег). 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.
4	19	Вне льда	60	1.Развитие быстроты реакции по заданию (звуковой и зрительный сигналы). 2.Обучение навыков игры в флорбол. 3.Формирование взаимодействий в парах и тройках.
	20	Вне льда	60	1.Развитие силы в упражнениях с партнером. 2.Обучение навыков игры в флорбол (ведение, передачи, броски). 3.Формирование умений и навыков психорегуляции в расслаблении и восстановлении.

Примечание:

Вне льда - 20 занятий, 1200 мин