

Перечень задач на СЕНТЯБРЬ
для групп начальной подготовки (ГНП-3)

Месяц	Неделя	Занятие	Тип занятия	Время (мин.)	Задачи	
сентябрь	1	1	Вне льда	60	1. Развитие скоростных способностей по заданию (звуковой и зрительный сигналы: «Светофор», «Бой петухов», «Вызов номеров»). 2. Обучение приемам самостраховки хоккеиста. 3. Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх («Подхвати гимнастическую палку впереди стоящего партнера», «Рычаг» и др.).	
		2	Лёд	45	1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование игрового мышления.	
		3	Лёд	45	1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование игрового внимания.	
		4	Лёд	45	1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование волевых качеств.	
		5	Вне льда	15	Разминка перед игрой с использованием упражнений на гибкость, координацию и быстроту.	
			Лёд	60	Учебно-тренировочная игра.	
	2	6	6	Вне льда	60	1. Развитие силовых способностей используя упражнения с мячами (баскетбольный, набивной). 2. Совершенствование ловли и передачи мяча. 3. Формирование взаимодействий в парах и тройках (в сложно - координационных упражнениях): «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Гонки колесниц» и др.).
			7	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование игрового мышления.
			8	Вне льда	60	1. Развитие гибкости используя упражнения с хоккейной клюшкой и партнером. 2. Совершенствование приемов самостраховки хоккеиста и хоккейной акробатики. 3. Формирование смелости и решительности в прыжковых упражнениях: («Прыжки по полоскам», «Прыжки с выбыванием», «Эстафета с прыжками в длину и высоту»).
			9	Лёд	45	1. Развитие ловкости.

				<p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой.</p> <p>3. Формирование волевых качеств.</p>
	10	Вне льда	60	<p>1. Развитие аэробных способностей (ходьба, бег, спортивные игры): «Бег пингвинов», «Не давай мяч водящему», «Попади в мяч», «Подвижная цель».</p> <p>2. Совершенствование ловли, передачи и бросков мяча.</p> <p>3. Формирование способности к расслаблению и восстановлению.</p>
3	11	Вне льда	60	<p>1. Развитие скоростных способностей в беговых упражнениях с предметами (отрезки 10, 15, 20 метров).</p> <p>2. Совершенствование навыков игры в флорбол (ведения, передачи, обводка).</p> <p>3. Формирование игрового внимания.</p>
	12	Лёд	45	<p>1. Развитие скоростных способностей.</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой.</p> <p>3. Формирование волевых качеств.</p>
	13	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости.</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой.</p> <p>3. Формирование игрового внимания.</p>
	14	Лёд	45	<p>1. Развитие гибкости.</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой.</p> <p>3. Формирование волевых качеств.</p>
	15	Вне льда	15	Разминка перед игрой с использованием упражнений на координацию, гибкость и быстроту.
		Лёд	60	Учебно-тренировочная игра.
4	16	Вне льда	60	<p>1. Развитие координационных способностей в упражнениях на координационной лесенке.</p> <p>2. Обучение преодолению препятствий «Защита укрепления».</p> <p>3. Формирование смелости и решительности в сюжетных играх «Лиса и куры», «Волк во рву»).</p>
	17	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости при выполнении стартов из различных И.П. (сидя, стоя на коленях, лежа и т.д.).</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой.</p> <p>3. Формирование смелости и решительности в подвижных играх.</p>
	18	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости.</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой.</p> <p>3. Формирование игрового внимания.</p>
	19	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости используя эстафеты с неожиданными и нестандартными препятствиями.</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой.</p> <p>3. Формирование волевых качеств.</p>

		20	Вне льда	15	Разминка перед игрой с использованием упражнений на гибкость, координацию и быстроту.
			Лёд	60	Учебно-тренировочная игра со всевозможными заданиями на ограниченных участках поля.
		21	Вне льда	60	1. Развитие силовых способностей с собственным весом. 2. Совершенствование элементов хоккейной акробатики. 3. Формирование способности к расслаблению и восстановлению.

Примечание: 21 занятие

Вне льда:

- тренировка: 7x60 мин. = 420 мин.

- разминка перед игрой: 3x15 мин = 45 мин.

Лёд:

- тренировка: 11x45 мин. = 495 мин.

- игры: 3x60 мин. = 180 мин.

ИТОГО за сентябрь: 1140 мин.