

**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 (хоккейной клюшки, мяча). 2. Обучение приёмам самостраховки хоккеиста (стойка хоккеиста, приседания, опускание и падения на колени, на грудь). 3. Формирование игрового внимания в подвижных играх («Не буди великана»).
		2	Лёд	45	1. Развитие ловкости, используя хоккейную стойку, ходьбу, наклоны, переступания, повороты и приседания на месте и в движении. 2. Обучение технике передвижения на коньках («Промокашка», «Пингвин», «Юла» на месте. 3. Формирование игрового мышления («Займи свое место» №157).
		3	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей при выполнении упражнений на месте и в движении со скакалкой. 2. Обучение навыкам ловли, передач и бросков мяча. 3. Формирование целеустремленности в эстафетах со скакалкой.
		4	Лёд	45	1. Развитие ловкости используя теннисные и футбольные мячи. 2. Обучение технике передвижения на коньках (стойка хоккеиста, «Скоба», «Промокашка») в движении. 3. Формирование волевых качеств.
		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 с преодолением препятствий. 2. Совершенствование техники ходьбы, бега и прыжков. 3. Формирование волевых качеств в подвижных играх («Займи своё место» №157 и др.).
		7	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей в упражнениях с предметами. 2. Обучение технике передвижения на коньках стоя у борта выполнения (стойку хоккеиста, «Скобу» (фонарик). 3. Формирование игрового внимания в парах на месте и в движении («Прыгуны и ползуны» №1236).
		8	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей при выполнении упражнений в парах («Челнок и др.). 2. Обучение навыкам игры в гандбол.

				3. Формирование игрового внимания («Повтори действия партнера»).
	9	Лёд	45	1. Развитие ловкости в упражнениях при ходьбе, скольжении лицом и спиной вперед. 2. Обучение технике передвижения на коньках (стойка, прокат лицом вперед с приседаниями). 3. Формирование волевых качеств в упражнениях (имитация различных животных в движении).
	10	Вне льда	60	1. Развитие гибкости при выполнении упражнений с мячом (повороты, наклоны, подскоки, вращения, подбрасывание и ловля). 2. Обучение передач и ловли мяча в парах на месте и в движении. 3. Формирование смелости и решительности в эстафетах («20 передач №234») и в подвижных играх («Закати мяч» №80), «Укради сокровища»).
3	11	Вне льда	60	1. Развитие ловкости в эстафетах с предметами («Подхвати клюшку» №183 и др.). 2. Совершенствование приёмов самостраховки хоккеиста и хоккейной акробатики («Весло», «Промокашка» и «Пингвин» в движении). 3. Формирование способности к восстановлению («Дед Мороз» и др.).
	12	Лёд	45	1. Развитие ловкости в подвижных играх («Волки и козы»). 2. Обучение технике передвижения на коньках используя упражнение «Самокат» одной ногой. 3. Формирование игрового мышления («Рингетт – хоккей» №93).
	13	Вне льда	60	1. Развитие ловкости при выполнении упражнений на месте и в движении «Прыжки с выбыванием №255 и др.». 2. Обучение навыкам ходьбы и бега в преодолении препятствий. 3. Развитие игрового внимания («Вышибалы» №163 и др.).
	14	Лёд	45	1. Развитие гибкости («Закати мяч» №80 и др.). 2. Обучение технике передвижения на коньках используя упражнение «Самокат» двумя ногами. 3. Формирование волевых качеств в веселых играх («Пятнашки» №338).
	15	Вне льда	60	1. Развитие гибкости в упражнениях с предметами (гимнастической палкой, скакалкой или мячами). 2. Обучение преодолению препятствий используя эстафеты («Слалом с препятствиями» №206). 3. Формирование смелости и решительности в подвижных играх («День и ночь» №1252 и др.).
4	16	Вне льда	60	1. Развитие гибкости в упражнениях с предметами (теннисные и гандбольные мячи). 2. Совершенствование навыков приёма, передач и бросков в цель. 3. Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх («20 передач» №234 и др.).
	17	Лёд	45	1. Развитие ловкости в подвижных играх («Подхвати клюшку» №183).

				<p>2. Обучение технике передвижения на коньках.</p> <p>3. Формирование игрового мышления в веселых играх («Пограничники и нарушители» №286).</p>	
		18	Вне льда	60	<p>1. Развитие координационных способностей в подвижных играх («Светофор» и др.).</p> <p>2. Совершенствование техники акробатических упражнений.</p> <p>3. Формирование игрового внимания в эстафетах («Эстафета с мячом для гольфа» № 243).</p>
		19	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в подвижных играх («Отними колечко»).</p> <p>2. Обучение технике передвижения на коньках.</p> <p>3. Формирование волевых качеств в играх («Волки и козы» №74).</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 («Передачи в разные стороны» №109 и др.).</p>
		21	Вне льда	60	<p>1. Развитие гибкости в движении и преодолении препятствий используя (обруч, мяч, клюшку или партнера).</p> <p>2. Совершенствование элементов хоккейной акробатики.</p> <p>3. Формирование способности к восстановлению («Дед Мороз»).</p>

**Примечание: 21 занятие**

**Вне льда:**

**- тренировка: 13x60 мин. = 780 мин.**

**Лёд:**

**- тренировка: 8x45 мин. = 360 мин.**

**ИТОГО за сентябрь: 1140 мин**