

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

Месяц	Неделя	Занятие	Тип занятия	Время (мин.)	Задачи
	1	1	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей по заданию (звуковой и зрительный сигналы: «Вызов номеров», «Светофор» и др.). 2. Совершенствование приёмов самостраховки и хоккейной акробатики. 3. Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх («Справедливая игра» №226 и др.).
		2	Лёд	45	1. Развитие ловкости в подвижных играх («закати мяч» № 80). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование быстроты и точности мышления в эстафетах и подвижных играх.
		3	Лёд	45	1. Развитие ловкости («Хоккей с мячом» № 207). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование взаимопонимания между партнёрами (в парах, тройках) в подвижных и спортивных играх.
		4	Вне льда	15	Разминка перед игрой.
			Лёд	60	Учебно-тренировочная игра.
	2	5	Вне льда	60	1. Развитие скоростных способностей в прибегании коротких отрезков. 2. Совершенствование ловли и передачи мячей разных размеров. 3. Формирование концентрации и устойчивости внимания в подвижных играх и эстафетах.
		6	Лёд	45	1. Развитие ловкости выполняя старты из различных исходных положений (стоя боком, сидя, лежа, с прыжками и бегом на месте и др.). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование быстроты и точности мышления в играх («Лиса и куры», «Куда передаю, туда бегу» № 97, «Полоса препятствий» № 153 и др.).
		7	Вне льда	60	1. Развитие гибкости с набивными мячами. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча. 3. Формирование волевых качеств в эстафетах с мячами («Метко в цель» № 279, «Опекун» № 236 и др.).
		8	Лёд	45	1. Развитие ловкости в упражнениях с партнером («Тачка № 185, «Передачи в парах» № 258). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование взаимопонимания между партнёрами (в парах, тройках) в подвижных и спортивных играх.
		9	Вне льда	60	1. Развитие скоростных способностей в эстафетах («Задняя скобка» № 250, «По кругу» № 237). 2. Совершенствование быстроты и точности мышления в подвижных играх («Становись крайним» № 290, «Гонка колесниц» и др.).

				3.Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.
3	10	Вне льда	60	1.Развитие координационных способностей с предметами (нейроскакалка, прыжки в обручи). 2.Совершенствование техники ловли и передач. 3.Формирование распределения и переключения внимания в игре «Флорбол».
	11	Лёд	45	1.Развитие ловкости в подвижных играх («Быстрый поворот» № 254, «Выбить шайбу» №257). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3.Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх и эстафетах («Прыжки с выбыванием, «Прыжки по полоскам» и др.).
	12	Лёд	45	1.Развитие гибкости в играх («Подхвати клюшку» № 183 и др.). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3.Формирование волевых качеств в эстафетах («Передача клюшки» №198.).
	13	Лёд	45	1.Развитие ловкости в упражнениях (броски заданным способом № 233). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3.Формирование взаимопонимания между партнёрами (в парах, тройках) в подвижных и спортивных играх.
	14	Вне льда	15	Разминка перед игрой.
		Лёд	60	Учебно-тренировочная игра.
4	15	Вне льда	60	1.Развитие силовых способностей в упражнениях с партнером («Выталкивание из круга», «Тяни в круг» и др.). 2.Совершенствование навыков ведения и передачи мяча. 3.Формирование концентрации и устойчивости внимания в подвижных играх.
	16	Лёд	45	1.Развитие скоростных способностей в беговых упражнениях в парах (короткие отрезки 10, 15 и 20 м.). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3.Формирование быстроты и точности мышления в подвижных и спортивных играх и эстафетах.
	17	Лёд	45	1.Развитие ловкости в упражнениях с заданиями («Минное поле» №186, «Улей» №184). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3.Формирование волевых качеств в подвижных играх («Бег пингвинов», «Быстрый поворот» № 254 и др.).
	18	Лёд	45	1.Развитие ловкости в играх («Один лишний» № 91, «Веселые колесницы» № 112 и др.). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3.Формирование взаимопонимания между партнёрами (в парах, тройках) в подвижных и спортивных играх.

	19	Вне льда	15	Разминка перед игрой.	
		Лёд	60	Учебно-тренировочная игра	
	5	20	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей в играх («Завладей мячом» № 244, «Флорбол» и др.). 2. Совершенствование элементов хоккейной акробатики. 3. Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.
		21	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей в эстафетах. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх.
		22	Лёд	45	1. Развитие ловкости в подвижных играх. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование быстроты и точности мышления в подвижных и спортивных играх.
23	Лёд	45	1. Развитие ловкости в упражнениях с препятствиями. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование волевых качеств в подвижных и спортивных играх.		
<p>Примечание: Примечание: 23 занятие Вне льда: - тренировка: 6x60 мин. = 360 мин. - разминка перед игрой: 3x15 мин = 45 мин. Лёд: - тренировка: 14x45 мин. = 630 мин. - игры: 3x60 мин. = 180 мин. ИТОГО за октябрь: 1215 мин</p>					