

**Перечень задач на октябрь  
для групп начальной подготовки (ГНП-1)**

Месяц	Неделя	Занятие	Тип занятия	Время (мин.)	Задачи
	1	1	Лёд	45	1. Развитие ловкости используя борт как опору, стоя поочередно на левой (правой) ноге сохраняя при этом основную стойку. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках (на пятках, на носках и бегом). 3. Формирование переключения и распределения внимания в подвижных играх.
		2	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей в упражнениях с предметами («Улей» № 184). 2. Обучение приёмам самостраховки хоккеиста (стойка хоккеиста, ходьба спиной вперед, падение на колени - вставание в основную стойку). 3. Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх («Муравейник» № 188, «Светофор» и др.).
		3	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей в упражнениях с предметами (бросить, догнать и подобрать теннисный мяч рукой). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках (перешагивания через бруски, линию, веревку). 3. Формирование смелости и решительности в подвижных играх («Салки» с заданием).
		4	Вне льда	60	1. Развитие скоростных способностей в упражнениях с предметами и без. 2. Совершенствование ловли, передачи и бросков мяча. 3. Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.
	2	5	Вне льда	60	1. Развитие гибкости в упражнениях в парах. 2. Совершенствование техники акробатических упражнений. 3. Формирование концентрации внимания в строго-регламентированных упражнениях.
		6	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей в эстафетах и играх. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках. 3. Формирование быстроты и точности мышления («Паровозик», «День и ночь» № 1252 и др.).
		7	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей при выполнении упражнений на месте со скакалкой. 2. Совершенствование техники ходьбы, бега и прыжков. 3. Формирование волевых качеств в подвижных играх («Займи свое место» №157 и др.).
		8	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей в упражнениях с преодолением препятствий. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках. 3. Формирование решительности и смелости в подвижных играх.
		9	Вне льда	60	1. Развитие координационных способностей с мячами (Эстафета «20 передач») 2. Совершенствование быстроты и точности мышления в подвижных играх («Муравейник» №188, «Передачи в разные стороны» №109 и др.).

				3.Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.
3	10	Вне льда	60	1.Развитие гибкости при выполнениях упражнений с мячом (наклоны, повороты и вращения, подбрасывание и ловля). 2.Совершенствование передачи и бросков мяча. 3.Формирование распределения и переключения внимания («Прыгуны и ползуны» №1236).
	11	Лёд	45	1.Развитие ловкости (ходьба поперек льда с высоким подниманием колен, удар по мячу коньком «щёчкой»). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (перешагивание через бруски, боком, спиной вперед). 3.Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх.
	12	Вне льда	60	1.Развитие координационных способностей в играх. 2.Совершенствование приёмов самостраховки хоккеиста и хоккейной акробатики. 3.Формирование волевых качеств в подвижных играх и эстафетах.
	13	Лёд	45	1.Развитие гибкости (катить теннисный мяч руками в движении, торможение плугом, и др.). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (скольжение на ребрах лезвий коньков, повороты и переходы). 3.Формирование смелости и решительности в подвижных играх («Вышибалы» №163 и др.).
	14	Вне льда	60	1.Развитие координационных способностей с предметами. 2.Обучение преодолению барьеров разной высоты в сочетании с ловлей и передачей мяча. 3.Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.
4	15	Вне льда	60	1.Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. 2.Обучение преодолению препятствий («Городок»). 3.Формирование концентрации внимания подвижных играх.
	16	Лёд	45	1.Развитие ловкости в упражнениях с преодолением препятствий (стойки, клюшки, перчатки или стулья). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках («Скобка», «фонарик»). 3.Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх.
	17	Вне льда	60	1.Развитие скоростных способностей с предметами (подбрасывание и ловля мячика, стоя на коленях, мах руками, рывком вскочить в положение стоя). 2.Совершенствование навыков приёма, передач и ударов по воротам. 3.Формирование волевых качеств в подвижных играх и эстафетах.
	18	Лёд	45	1.Развитие ловкости в упражнениях с предметами и без. 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (старт спиной вперед – торможение задним плугом (V- stop). 3.Формирование решительности и смелости в подвижных играх.
	19	Вне льда	60	1.Развитие скоростных способностей в упражнениях с предметами. 2.Совершенствование техники акробатических упражнений. 3.Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.

5	20	Вне льда	60	<p>1. Развитие координационных способностей на координационной лесенке.</p> <p>2. Совершенствование техники приёма и передачи мячей ногами.</p> <p>3. Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх.</p>
	21	Лёд	45	<p>1. Развитие скоростных способностей в эстафетах и в веселых играх (смена положения с максимальной быстротой, прыжки через веревку, салки).</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках спиной вперед выполняя «скобку».</p> <p>3. Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх.</p>
	22	Вне льда	60	<p>1. Развитие гибкости в упражнениях с предметами.</p> <p>2. Совершенствование элементов хоккейной акробатики.</p> <p>3. Формирование дисциплинированности в строго-регламентированных упражнениях.</p>
	23	Лёд	45	<p>1. Развитие гибкости с предметами и без.</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках.</p> <p>3. Формирование волевых качеств в подвижных играх.</p>
<b>Примечание:</b>				
<b>23 занятия</b>				
<p><b>Вне льда: 13x60 мин.=780 мин.</b></p> <p><b>На льду: 10x45 мин.=450 мин</b></p> <p><b>ИТОГО за октябрь: 1230 мин.</b></p>				