

**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 (375, 381, 19, 83, 85, 86 и др.). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках (№ 402, 364, 88, 87, 90, 26, 404). 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, «Неваляшка», 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 (№ 375, 19, 83, 85, 86, 407). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках (№ 406, 408, 366). 3. Формирование волевых качеств.
		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 (375, 7, 47, 82, 23, 414). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках (№ 415, 416). 3. Формирование игрового внимания.
		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 (№ 375, 7, 8, 82, 22, 24). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках (№ 413, 418, 419). 3. Формирование волевых качеств.
		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 (№ 375, 7, 47, 82, 23, 24). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (421, 422, 419). 3.Формирование игрового мышления в 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 (№ 375, 7, 47, 82, 23, 304, 32). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (424, 425, 426). 3.Формирование волевых качеств.
	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 (№ 277, 9, 49, 26, 5). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (395, 429, 419). 3.Формирование игрового мышления.
	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 (375, 7, 47, 82, 23, 24, 304, 32). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (№ 430, 431, 369). 3.Формирование волевых качеств.
	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	1.Развитие координационных способностей на координационной лесенке. 2.Совершенствование техники приёма и передачи мячей ногами. 3.Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх.
	21	Лёд	45	1.Развитие скоростных способностей (№ 375, 7, 47, 23, 304, 32, 88). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (433, 434, 435). 3.Формирование игрового мышления.

		22	Вне льда	60	1.Развитие гибкости в упражнениях с предметами. 2.Совершенствование элементов хоккейной акробатики. 3. Формирование дисциплинированности в строго-регламентированных упражнениях.
		23	Лёд	45	1.Развитие ловкости (№ 375, 19, 83, 88, 87, 90, 404). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (№ 402, 405, 364). 3.Формирование игрового мышления.
Примечание:					
23 занятия					
Вне льда: 13x60 мин.=780 мин.					
На льду: 10x45 мин.=450 мин					
ИТОГО за октябрь: 1230 мин.					