

**Перечень задач на октябрь  
для групп начальной подготовки (ГНП-2)**

Месяц	Неделя	Занятие	Тип занятия	Время (мин.)	Задачи
	1	1	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей (старты, бег скользящими шагами, повороты и переходы). 2. Обучение приёмам самостраховки хоккеиста. 3. Формирование переключения и распределения внимания в эстафетах.
		2	Лёд	45	1. Развитие ловкости в упражнениях с торможениями и остановками. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках: бег скользящими шагами («полуфонарик» с партнером и др.). 3. Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх с мячами.
		3	Лёд	45	1. Развитие ловкости в подвижных играх («Куда передаю, туда бегу» № 97). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках (скольжение на ребрах лезвий коньков «восьмерка»). 3. Формирование волевых качеств в играх с заданием («Волки и овцы» №74, «Задний плуг» и др.).
		4	Вне льда	15	Разминка перед игрой (ведение шайбы №228, №225).
	Лёд		60	Учебно-тренировочная игра в зонах поперек площадки (5x5, 4x4, используя теннисные мячики, колечки и пилонны вместо ворот).	
	2	5	Вне льда	60	1. Развитие гибкости в парах (зеркальные повторения за ведущим). 2. Совершенствование ловли и передачи мяча. 3. Формирование концентрации внимания в подвижных играх («Вызов номеров».
		6	Лёд	45	1. Развитие ловкости в эстафетах с препятствиями («Полоса препятствий» №153 и др.). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках (старт и бег лицом вперед скрестными шагами). 3. Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх.
		7	Вне льда	60	1. Развитие скоростных способностей в упражнениях со скакалкой. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча. 3. Формирование волевых качеств в подвижных играх и эстафетах.
		8	Лёд	45	1. Развитие ловкости в подвижных играх («Муравейник» №188 и др.). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках. 3. Формирование настойчивости и выдержки в «перетягивании» партнера (различные варианты).
9		Вне льда	60	1. Развитие силовых способностей в упражнениях с партнером и эстафетах («Прыжки с выбыванием» №255). 2. Совершенствование быстроты и точности мышления в подвижных играх.	

				3.Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.
3	10	Вне льда	60	1.Развитие координационных способностей в подвижных играх («Прыгуны и ползуны» № 20, «Подхвати клюшку» №183). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой («Полоса препятствий» №153). 3.Формирование распределения и переключения внимания в подвижных играх («Танцы на льду»).
	11	Лёд	45	1.Развитие ловкости в упражнениях с прыжками (вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием стойки хоккеиста). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках (старт спиной вперед скрестными шагами, бег спиной вперед по траектории с пилонами). 3.Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх и эстафетах («Паровозик», «Мячи в россыпь»).
	12	Лёд	45	1.Развитие гибкости в упражнениях («Подхвати клюшку» №183, «Выбить шайбу» № 257, ведение шайбы по «восьмерке» одной рукой № 230). 2.Совершенствование техники передвижения на коньках. 3.Формирование волевых качеств в эстафетах («Тачка» № 185 и др.).
	13	Лёд	45	1.Развитие ловкости в упражнениях в парах и тройках. 2.Совершенствование техники передвижения на коньках, владение клюшкой и шайбой в движении. 3.Формирование решительности и смелости в подвижных играх.
	14	Вне льда	15	Разминка перед игрой (техника приема, остановки и передачи облегченной шайбы на месте в парах и тройках).
		Лёд	60	Учебно-тренировочная игра.
4	15	Вне льда	60	1.Развитие гибкости в упражнениях с гимнастическими палками. 2.Обучение психорегулирующим упражнениям на расслабление и восстановление. 3.Формирование распределение внимания в подвижных играх «Колдунчик – Замри!», «Дед Мороз» и др.).
	16	Лёд	45	1.Развитие скоростных способностей в подвижных играх. 2.Совершенствование техники передвижения на коньках. 3.Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх.
	17	Лёд	45	1.Развитие ловкости в упражнениях с предметами. 2.Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой. 3.Формирование инициативности и самостоятельности в эстафетах («По кругу с шайбой» № 238, «Хоккей с мячом» № 207).
	18	Лёд	45	1.Развитие ловкости в упражнениях с клюшкой. 2.Совершенствование техники передвижения на коньках. 3.Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.

	19	Вне льда	15	Разминка перед игрой (передачи в парах №301).
		Лёд	60	Учебно-тренировочная игра 4х4 облегченной шайбой с малыми воротами.
5	20	Вне льда	60	1. Развитие аэробных способностей в упражнениях с мячом (в ходьбе, беге и прыжках). 2. Обучение элементам хоккейной акробатики. 3. Формирование концентрации внимания в парах («Повтори действия партнера», «Минное поле» №186»).
				1. Развитие скоростных способностей в упражнениях в парах и тройках. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование быстроты и точности мышления в подвижных играх («Веселые колесницы» 112, «Муравейник №188»).
				1. Развитие ловкости в упражнения с мячами, колечками и шайбами. 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование смелости и решительности в подвижных играх («Один лишний» № 91, «Займи своё место» № 157).
				1. Развитие ловкости в парах и тройках («Веселые колесницы» № 112, «Задняя скобка в парах» № 250). 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой. 3. Формирование умений и навыков психорегуляции в упражнениях на расслабление и восстановление.
	21	Лёд	45	
	22	Лёд	45	
	23	Лёд	45	
<p><b>Примечание: 23 занятие</b>  <b>Вне льда:</b>  - тренировка: 6х60 мин. = 360 мин.  - разминка перед игрой: 3х15 мин = 45 мин.  <b>Лёд:</b>  - тренировка: 14х45 мин. = 630 мин.  - игры: 3х60 мин. = 180 мин.  <b>ИТОГО за октябрь: 1215 мин</b></p>				