

Играем в хоккей

Обучение игре в хоккей по программе «Играйте на здоровье»

Задачи обучения



Старшая группа

1. Познакомить с увлекательной игрой - хоккеем, с инвентарем для него. Вызвать интерес к игре и желание научиться играть в нее.
2. Учить правильно подбирать клюшку и правильно держать ее; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу вправо и влево, не отрывая ее от клюшки, вокруг предмета и между предметами (кегли, кубики...); бросать шайбу с места в цель (расстояние - 2-3 м), увеличивая силу броска и расстояние; ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны; забивать шайбу в ворота с места и после ведения.
3. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.
4. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем,

втроем; воспитывать выдержку, взаимопонимание.

Подготовительная к школе группа

1. Познакомить с правилами игры в хоккей, развивать умение действовать в команде.
2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать ее после ведения, увеличивая скорость движения и расстояние до цели; ударять после ведения по медленно скользящей шайбе справа и слева; останавливать ее клюшкой; забивать шайбу в ворота слева и справа.
3. Развивать скоростно-силовые качества, глазомер.
4. Воспитывать выдержку, настойчивость, взаимопонимание, ответственность перед командой, умение считаться с другими детьми и предупреждать травматизм, самостоятельно организовывать игру с небольшим количеством участников.

Обучение игре в хоккей по программе «Играйте на здоровье» проводится без коньков, на основе дифференцированного подхода (возраст, рост и т.д.), на всей площадке (15/10 м) или ее половине (5/7 м) с использованием шайб различного размера и веса (80-100-150 г), плетеного мяча, пластмассовой легкой шайбы; с увеличением или уменьшением расстояния при действиях в парах (2, 3, 4 м).

Занятия проводятся в декабре два раза в неделю (на улице). Беседы входят в занятия в качестве их первой части.

Предлагаем сообщить детям следующие элементарные теоретические сведения.

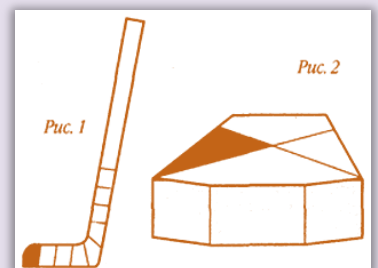
- Где возникла игра?
- Как выбрать клюшку? Как действовать клюшкой?
- Удары по воротам.
- Правила хоккея; приемы игры вратаря.
- Наши хоккеисты.

С целью воспитания морально-волевых качеств хорошо провести с детьми беседы на следующие темы:

- Мы - команда!
- Защита ворот.
- Умейте нападать!
- Чем можно помочь друг другу в игре?

Воспитанию интереса к хоккею, развитию самостоятельной двигательной деятельности способствуют индивидуальные домашние задания из серии «Выходи играть во двор».

1. Попробуй вести шайбу, не глядя на нее. Если получилось, укрась маленькую часть клюшки (рис. 1).
2. Игра вдвоем двумя шайбами. Если ты был внимателен, не терял шайбу из поля зрения, закрась кусочек льдинки (рис. 2).
3. Загони шайбу в лунку. Если удалось, обведи одну букву (рис. 3).



Беседа 1.

Хоккей - любимая национальная игра (из истории хоккея)

Воспитатель:

Посмотрите на эти картинки! В какую игру играют изображенные на них спортсмены?

Правильно, это хоккеисты. Они смелые, сильные. У них быстрая реакция. Хоккей - такая спортивная игра, которая помогает приобрести эти качества.

Где появилась игра? Кто ее придумал?

Хоккей на траве возник в индейских племенах Северной Америки (Канада) давно - более ста лет назад. В него играли без правил, и игроки не были похожи на современных хоккеистов-спортсменов. Получил хоккей распространение в странах Азии, в Центральной Европе. Сначала это была игра только мужчин, а сейчас в нее играют и женщины.

Наша команда много лет была ведущей среди хоккейных команд мира. Всем известны имена знаменитых российских хоккеистов: Владислава Третьяка, Вячеслава Фетисова, Валерия Харламова, братьев Буре. Наши хоккеисты выигрывают и побеждают благодаря не только умениям, знаниям правил, но и дружбе. Хоккей - командная спортивная игра. Кто из вас видел хоккейный матч по телевизору? Вы заметили, как ловко передвигаются по полю спортсмены, стремясь продвинуть шайбу ближе к воротам противника, и забивают гол (шайба в воротах)? Хоккеистам также необходимо защищать свои ворота. Каждый игрок в команде выполняет свою работу, решает свою задачу.

Какая роль у нападающих в команде? Правильно, вести шайбу и «атаковать» ворота соперника. Какая задача у защитников? Верно, не давать нападающему из команды-соперницы забить гол в свои ворота, т.е. оборонять их.

Хоккей бывает разный:

- с мячом на траве. *В какое время года лучше играть в этот хоккей? Правильно, поздней весной, летом;*
- с шайбой. *Когда в него будем играть? Где?*
- роликовый (мало распространен).

Беседа 2.

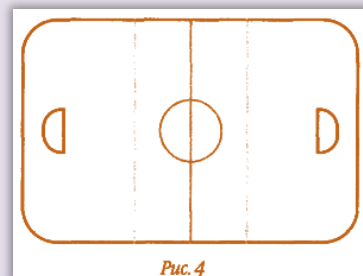
Игровая площадка, инвентарь

Воспитатель:

Давайте познакомимся с игровой площадкой, иначе - игровым полем. Размер его - 15x10 м (рис. 4). Гладкие деревянные борта, окружающие поле, должны быть не ниже 0,5 м (их можно заменить снежным валом).

Поле между воротами разделено двумя голубыми линиями на три зоны: нападения, нейтральная и защиты. Все другие линии - красного цвета.

Ворота стоят на льду, у них есть сетка, они легко передвигаются. Высота ворот - 1 м, ширина - 1,5 м. (С детьми на этапе освоения игры в качестве ворот можно использовать кегли, кубики, другие зрительные ориентиры.)



На столе лежат предметы. Они разные. Давайте уберем лишние, оставив только необходимые для хоккея. Назовите эти предметы. (Ответ) Верно, коньки, клюшка, шайба, шлем. Мы будем играть в хоккей без коньков.

Сегодня надо научиться подбирать клюшку по росту, переносить ее. *Удобно ли вам играть такими маленькими клюшками (у хоккеистов клюшка больше)? Удобно: клюшка соответствует вашему росту (она должна доставать игроку до подбородка, если при этом «носком» касается земли). У меня в руках клюшка, соответствующая моему росту. Андрей, «примерь» ее. Удобно держать такую клюшку и играть ею? Почему? Верно, она слишком велика. А взрослому удобно играть маленькой клюшкой? Нет, ему придется очень низко наклоняться.*

Посмотрите, как правильно держать клюшку: двумя руками - одной сверху за край рукоятки, другой на 30 см ниже. Шайбу можно широким движением руки толкать клюшкой, при этом важно смотреть не на шайбу, а немного вперед. Обходя противника, нужно вести шайбу частыми толчками, не отрывая ее ото льда. Игрок должен подобрать себе форму, клюшку, уметь правильно переносить ее на место игры (показ). (Дети шагают по кругу - клюшка внизу сбоку или на плече) Игрок должен уметь правильно держать клюшку. А вы это умеете? Покажите! Помните: ее нельзя поднимать во время замаха выше пояса. (Дети показывают замахи)

Существуют два броска шайбы: короткий (при ведении) и с широким замахом (при подаче и забрасывании голов).

Важно научиться останавливать шайбу. Я покажу, как остановить мяч, а вы постройтесь парами и попробуйте выполнить подачу и остановку шайбы. *(Дети выполняют)*

Теперь проведем игру «Ровным кругом». Кому не хватит клюшки - выполняет задание по картинке, которую выберет. *(Встают в позу хоккеиста, берут клюшки и делают замах)*

Беседа 3.

Простейшие правила игры в хоккей

Гол считается забитым, если шайба полностью пересекла красную линию ворот *(для дошкольников на начальном этапе обучения нецелесообразно вводить положение «вне игры»)*. Разрешенным силовым приемом в борьбе за шайбу называется толчок плечами или бедром. Запрещается толкать противника более чем с двух шагов разбега, задерживать его, перебрасывать за борт, ставить подножку при помощи клюшки, ноги, преграждать путь при помощи клюшки, брать шайбу руками.

Виды штрафов: малый (удаление игрока на минуту); большой (удаление на три минуты); дисциплинарный (удаление на пять минут или на все время игры); штрафной удар (буллит).

Замена. Чтобы добиться равномерной нагрузки на детей, замену игроков производят звеньями через определенные промежутки времени (2-3 минуты).

Вратарь. Во время атаки вратарь стоит в позиции - ноги вместе, немного согнувшись и наклонившись вперед. Клюшку держит перед носками ног, прикрывая ту сторону ворот, на которую направлена атака. Может делать ногами оборонительные движения - ноги врозь.

Команда состоит из вратаря, двух защитников, трех нападающих. На форме капитана обязательно обозначение в виде буквы *К*.

Перерывы - пять минут. После каждого из них происходит смена ворот. *(С детьми проводят упрощенный вариант игры: два-три периода по во-семь-десять минут.)*

Начало игры производится путем вбрасывания шайбы судьей и двумя стоящими друг против друга игроками-соперниками.

Беседа 4.

Техника и тактика игры в хоккей

Комбинация из передвижений, владение шайбой — сложная задача для детей. Она вызывает трудности, поэтому обучение владению клюшкой и шайбой носит длительный, системный характер.

Пасы. Передача требует плавного и точного ведения клюшкой шайбы в направлении цели. Кроме того, игрок должен ориентироваться в пространстве (на поле), сопоставлять свои действия с действиями других игроков, анализировать ситуацию игры в целом.

Броски. Различают бросок с замахом (летающий бросок) и бросок-удар. Детям более доступны броски-удары, при которых клюшку надо держать одной рукой ближе к нижнему концу. Замах зависит от расстояния до ворот. Следует стремиться к коротким броскам без остановки.

Передача шайбы. Шайбу можно остановить клюшкой или ногой. Важным в передаче шайбы является мягкий отвод клюшки, т.е. отвод крюка в момент ведения шайбы.

Обманные приемы (финты). Их проводят при помощи корпуса и клюшки при обыгрывании противника и при броске по воротам. При этом возможны наклон головы и корпуса в сторону, передвижение ноги влево-вправо.

Техника вратаря. Низко летящую шайбу вратарь отражает при помощи широкого крюка клюшки. Другие шайбы ловит специальной перчаткой или отражает щитками для ног, клюшкой, грудью, плечом.

Обучение и тренировка. При овладении техникой игры клюшкой нужно научиться передавать шайбу (в играх «По кругу», «Останови-передай»); освоить движения по ведению шайбы и броски по воротам в парах (в играх



«Кто быстрее», «Метко в цель»); выучить приемы игры вратаря. Командная игра является завершающей формой обучения, близкой к соревнованию.

Беседа 5.

Мы - команда!

К тактике игры относятся различные комбинации и игровые системы, такие как:

- обводка противника;
- выбор места для задержки противника;
- выбор обманных приемов;
- способы передачи - их выбор;
- игра у борта;
- задачи защиты и нападения.

Дошкольникам сложно самим выбирать разные тактические действия в соответствии с игровой ситуацией. Тактика для них - это атака и оборона всей командой.

Умейте защищать! Оборона начинается после потери шайбы на поле противника. Известны различные оборонительные действия. Одно из них - противника задерживают нападающие, блокируя его при помощи разрешенных правилами игры силовых приемов.

Умейте нападать! Атака - быстрый переход от оборонительных действий к наступательным. Центральные нападающие находятся сзади крайних, сохраняя таким образом возможность для тактического обхода, что помогает быстро создать оборонительный заслон.

Примерные конспекты занятий по обучению игре в хоккей

СТАРШАЯ ГРУППА



Занятие 1

Цель. Познакомить с игрой в хоккей; вызвать желание научиться играть в нее; научить правильно подбирать клюшку и держать ее; вести шайбу разными способами, бросать ее в цель; развивать точность, глазомер, координационные способности, обучать действиям вдвоем.

Место проведения. Спортивная площадка.

Оборудование. Клюшки, шайбы (по количеству детей), кегли, малые мячи.

Ход занятия

1. Беседа «Хоккей - любимая игра» (2-3 минуты).
2. «Догони шар» (2-4 раза, темп быстрый). Построение в две шеренги на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу

вторые номера убегают, первые догоняют, и наоборот.

3. «Берег - море» (15-20 прыжков, темп быстрый). Прыжки по сигналу ведущего: «берег» (из круга), «море» (в круг).

4. «Снайперы» (4-6 раз правой и левой рукой, темп умеренный). Метание снежков или малых мячей то левой, то правой рукой в горизонтальную цель (обручи) с расстояния 4-5 м.

5. «Стоп» (3-4 раза, темп быстрый). Бег врассыпную, по свистку остановиться и принять стойку хоккеиста.

6. «Гонки с шайбой» (расстояние — 5 м; 2-3 раза, темп быстрый). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

7. «Передай шайбу» (расстояние - 3 м; 8-10 раз, темп умеренный). Передача шайбы друг другу и остановка ее клюшкой (дети стоят в двух шеренгах).

8. «Забей в ворота» (2 раза, расстояние до ворот - 2 м, темп умеренный). Забивать шайбу в ворота с места. Побеждает команда, забросившая больше шайб.

9. «Не выпусти шайбу из круга» (1-2 минуты, темп быстрый). Игра с шайбой в кругу, передача друг другу в разных направлениях.

10. Этюд «Четыре стихии» (1 минута). Играющие стоят в кругу. На слово «земля» опускают руки вниз, «вода» - вытягивают их вперед, «воздух» - поднимают, «огонь» - вращают руками в лучезапястных и локтевых суставах.

Занятие 2

Цель. Продолжать обучать действиям с клюшкой и шайбой (разные способы ведения, бросков); развивать глазомер, быстроту, выносливость, взаимодействие, взаимопонимание; желание играть в хоккей; обучать правилам безопасной игры.

Место проведения. Спортивная площадка.

Оборудование. Клюшки, резиновые мячи, шайбы (по количеству детей), кегли.

Ход занятия

1. **Беседа «Хоккейная площадка» (2 минуты).**
2. **«Лабиринт» (1 раз, темп умеренный).** Ходьба с клюшками по снежному лабиринту. Условия: попав в тупик, можно перешагивать снежный вал.
3. **«Догони пару» (2 раза, темп быстрый).** См. занятие 1.
4. **«Воробьи-вороны» (2-3 раза, темп быстрый).** Первая шеренга - «воробьи», вторая - «вороны». По словесному указанию «Воробьи» или «Вороны» прыжки шеренгами друг за другом с целью поймать соперника. Пойманные выбывают на одну игру.
5. **«Сбей колпак у снежной бабы» (3 минуты, темп умеренный).** Метание в вертикальную цель снежков или резиновых мячей способом от плеча.
6. **«Квадрат» (2 раза).** Ведение шайбы клюшкой в колонне по квадрату (4x4 м).
7. **«Ледяная карусель» (4 раза, темп умеренный).** Ведение шайбы по кругу справа, слева от себя, с поворотом и с остановкой по сигналу, не отрывая шайбу от клюшки.
8. **«Сбей кегли» (6-8 раз, темп умеренный).** Броски шайбы слева и справа от себя в цель.
9. **«Попади» (2 раза, темп быстрый).** Ведение шайбы толчками, бросок в ворота с удобного положения. Отметить команду, забросившую больше шайб.
10. **«Салочки» (2 раза, темп быстрый).** Передвижения с клюшками и шайбами по всему игровому полю, не давая себя осалить (начинать по сигналу с разных сторон). Осалить можно только в зоне нападения. Водящий (без клюшки и шайбы) находится на расстоянии 5-6 м от игрового поля, двигается навстречу игрокам.
11. **Этюд «Четыре стихии» (2-3 раза).** См. занятие 1.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Занятие 1

Цель. Учить вести шайбу клюшкой толчками, останавливать шайбу клюшкой, забивать в ворота слева и справа; развивать скорость, силовые качества, глазомер, координацию движений; формировать навыки взаимодействия при выполнении различных упражнений-заданий с клюшкой и шайбой; развивать умение анализировать игровую ситуацию.

Место проведения. Спортивная площадка.

Оборудование. Клюшки на каждого ребенка, две шайбы, кегли.

Ход занятия

1. **Беседа «Мы - хоккеисты» (2 минуты).** Напомнить детям, какие бывают удары по воротам и как их надо правильно защищать.
2. **«Будь внимателен» (2 минуты, темп быстрый).** Обычная ходьба по кругу, бег правым и левым боком, обычный бег (использовать в качестве сигнала зрительные ориентиры). По ходу движения дети берут клюшки и кладут их за голову, на плечи (хват обеими руками с двух концов).
3. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении с клюшкой и на месте (стоя в кругу).**
4. **«Попрыгунчики» (2 раза, темп быстрый).** Продвигаться вперед, перепрыгивая через клюшки, в сочетании с бегом «змейкой» (не сдвигая и не пропуская клюшки).
5. **«Стоп» (2 раза).** Бегать в рассыпную, по сигналу стать в позу хоккеиста, правильно взяв свою клюшку. Встать в пары, положить клюшки на пол, бегать.
6. **«Передай шайбу друг другу» (4 раза, темп средний).** Стоя на месте на расстоянии 3 м друг от друга, выполнять точную передачу шайбы.
7. **Шуточная эстафета «Землемеры» (1 раз, темп быстрый).** Быстрым шагом друг за другом клюшкой измерять поле. Звено, быстрее справившееся с заданием, считается победителем.
8. **«Попади в предмет» (4 раза, темп средний).** Дети стоят в шеренгах напротив друг друга. Передавая шайбу клюшкой друг другу, стоящие напротив дети должны сбить кеглю или любой другой предмет.
9. **«Загони в ворота» (1 раз, темп быстрый).** Удар по шайбе после ее ведения. Следующий игрок начинает движение с клюшкой сразу же после того, как предыдущий забросит шайбу в ворота.
10. **«Не пропусти шайбу» (4 раза).** Задача нападения - провести шайбу с передачей мимо защитников и попасть в ворота. Задача защиты - перехватить шайбу, помешать нападающим.



11. *Свободные игры с клюшкой и шайбой (2-3 минуты).* Дети самостоятельно выполняют любые упражнения.



Занятие 2

Цель. Учить правилам игры, игре в команде; учить ударять по скользящей шайбе справа и слева; развивать скоростно-силовые качества; побуждать к самостоятельной организации разных игр с клюшкой и шайбой.

Место проведения. Спортивная площадка.

Оборудование. Клюшки, шайбы.

Ход занятия

1. *Беседа «Техника и тактика игры» (2 минуты).*
2. *«Землемеры» (2 раза).* Игра-аттракцион «Кто скорее измерит клюшкой хоккейное поле?» При переключении

клюшки из одной руки в другую не отрывать один конец клюшки от земли.

3. *«Попрыгунчики» (2 раза).* Чье звено скорее, перепрыгивая через клюшки, переберется на другой конец площадки? (Клюшки лежат на расстоянии 1 м друг от друга.) Условие: не делать дополнительных прыжков.

4. *«Сбей колпак со снежной бабы» (2 минуты).* Метание снежков, мячей в вертикальную цель, находящуюся на расстоянии 4-5 м, способом от плеча правой и левой рукой.

5. *«Поспеши, не сбей» (2 раза, темп быстрый).* Ведение цепочкой друг за другом шайбы, не отрывая от нее клюшку, обводя предметы, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга (три предмета).

6. *«Сбей кеглю» (4-8 раз, темп умеренный).* Бросать шайбы с расстояния 2-3 м слева и справа, стараясь попасть в цель.

7. *«Загони в ворота» (2 раза, темп быстрый).* Ведение шайбы толчком справа и слева и забрасывание шайбы в ворота после ведения (расстояние - 10 м).

8. *«Хоккеисты» (8-10 раз).* Игра в хоккей по упрощенным правилам.

9. *Свободные игры с клюшкой и шайбой.*