

Приложение 11 к приказу
от 12.09.2023 № 325

МАДОУ г.Нягани «Д/с №1 «Елочка»

«Хоккей с мячом»
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для дошкольников 4-7 лет
на 2023-2024 уч.год

Количество учебных часов: 32
Возраст детей: 4-7 лет
Разработал:
Власенко Ирина Викторовна
методист
Перминова Наталья Владимировна
инструктор по физической культуре
Ахмедова Фарида Каибхановна
Срок реализации: 1 год

г Нягань 2023

Пояснительная записка.

Согласно действующему закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ дошкольное образование является начальной ступенью в системе общего образования. Требования ФГОС ДО определяют необходимость охраны и укрепления физического здоровья ребёнка, поскольку успехи при обучении в школе во многом зависят от физической подготовленности и состояния здоровья.

Современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит». Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребёнка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

По определению отечественных психологов Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина, игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребёнка (Э.И. Адашкявичене, Е.Н. Вавилова, Т.И. Осокина) подчёркивается, что игры с мячом с элементами спорта позволяют ребёнку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта – более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм человека шире и глубже.

Подвижные игры с элементами спорта характеризуются частой сменой положения тела и его звеньев, движений и двигательных действий как сложных систем. Спортивная игра «хоккей» требует тесного взаимодействия с соперником, в процессе которого возникает больше тактильных и осязательных ощущений. Специфические раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при столкновении игроков. Слуховой анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнёров, соперников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу. Наиболее сложные восприятия, координируемые с работой мышц, приходится в играх на долю зрительного анализатора как в области центрального, так и в области периферического зрения. В играх при ударах, бросках, приёмах мяча возникают восприятия, свойственные «прицельным видам»: попадание в цель, приём мяча. Наряду с этим ведётся наблюдение за соперниками, партнёрами, их местоположением, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще всего периферическим зрением. Центральное зрение фиксирует мяч и его передвижение по полю. Игрок сопровождает зрением, посланный ему мяч, подготавливаясь и подстраиваясь к тому, чтобы погасить движение мяча или изменить его направление. Всё это также предъявляет очень высокие требования к пространственному видению игрока. По мнению М.А. Руновой, игры с мячом – не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию.

Таким образом, происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что сопровождается образованием новых двигательных программ.

Объединив потенциал спортивных игр и мяча, как атрибута, для реализации детей в движении, общего физического развития нами были организованы занятия спортивной направленности «хоккей с мячом». В программе рационально распределена двигательная нагрузка на дошкольников: с учётом физиологической реакции детей, соответствия нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровню подготовленности.

В основу разработки содержания Программы положены требования к развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития технологии физического воспитания детей 4-7 лет Л.Н.Волошиной. Программа предполагает использование элементов спортивных игр и упражнений, подвижных игр с мячом в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями.

Новизна программы

Новизна программы заключается в активном взаимодействии всех участников педагогического процесса: педагоги - родители – дети. В эту работу входит: подготовка хоккейной площадки; материально-техническое оснащение (приобретение клюшек, мячей, цветных жилетов для игры в хоккей), проведение спортивных праздников и развлечений; изготовление плакатов; разучивание стихов, кричалок, загадок о спорте и т.д.

Программа рассчитана на год.. Занятия проводятся два раза в неделю на улице во время прогулки (согласно погодным условиям). Продолжительность занятий: средняя группа (20 мин) старшая группа– 25 минут, подготовительная к школе группа– 30 минут.

Цель – создание условий для обогащения двигательного опыта детей 4 – 7 лет посредством организации занятий спортивной игре по хоккею с мячом.

Задачи:

1. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, обучая правильной технике выполнения элементов спортивной игры хоккей.
2. Развивать физические качества детей.
3. Укреплять здоровье, закаливать организм посредством занятий на свежем воздухе.
4. Формировать простейшие технико – тактические действия во время игры в хоккей с мячом: вести мяч клюшкой толчками, бросать мяч клюшкой после ведения, ударять по мячу клюшкой справа и слева, бросать мяч клюшкой в ворота, разучить индивидуальную тактику.
5. Учить детей понимать сущность коллективной игры: цель и правила.

Категория воспитанников: дети от 4-7 лет. Специальный отбор не проводится.

Объем и срок освоения программы

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество недель
2022/2023 учебный год	40	2	20

Формы проведения занятий – очная, групповая совместная деятельность.

Варианты занятий:

- занятия-упражнения с мячом и клюшкой;
- занятия, включающие набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, эстафеты, спортивные праздники.

Способы организации детей: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Примерная структура занятий:

1. Вводная часть
2. Основная часть
 - общеразвивающие упражнения;
 - основные виды движений;
 - подвижная игра
3. Заключительная часть

Учебно-тематический план

№/п	Тема	Количество часов			Форма контроля (итог)
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу. История возникновения мяча, игры	2	2	-	Входной контроль
2	ОРУ	28	-	28	Веселые старты
2	Веселые игры	10		10	Соревнования между командами

Дидактические принципы реализации программы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (объяснение упражнений, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приёмы, поддержка и помощь, соревнования).

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение спортивного праздника;
- оценка уровня физической подготовленности детей к освоению элементов хоккея;
- в конце обучения проведение товарищеской встречи родителей и детей подготовительных к школе групп. Ребята показывают все свои умения и навыки, приобретённые во время занятий спортивной игрой – хоккей с мячом, знания правил игры, тактическую подготовку, умение дружно и слажено играть в команде.

Перспективный план работы

по обучению спортивной игре хоккей с мячом

Время	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Согласно возрастной группе	3 минуты Дозировка выполнения упражнений в ходьбе и беге: 10 секунд	6 минут Дозировка выполнения упражнений: 6-8 раз.	8 минут	6 минут	2 минуты
Цель: выучить с детьми правила техники безопасности при игре с клюшкой; развивать умение детей выполнять броски мяча клюшкой, стоя в кругу, постепенно увеличивая темп игры; развивать меткость при выполнении бросков мяча клюшкой по воротам; учить игре в хоккей с мячом по упрощенным правилам.					
Дата	Построение в шеренгу с клюшками. Обратить внимание на стойку хоккеиста, показать, как правильно переносить клюшку. Передвижение шагом в колонне по кругу. Легкий бег. Игра: «Будь внимателен». Во время передвижения по свистку принять позу хоккеиста.	Общеразвивающие упражнения с клюшкой под музыку: «В хоккей играют настоящие мужчины»... Во время выполнения ОРУ дети стоят врассыпную по площадке.	«Не выпусти мяч из круга». Игра с мячом в кругу, передача его клюшкой в быстром темпе друг другу. «Забей в ворота». Забивать мяч в ворота клюшкой с места. Побеждает команда, забросившая большее число мячей. «Передай мяч клюшкой». Передача мяча друг другу, стоя в шеренгах, и остановка его клюшками. Темп средний.	«Попрыгунчики» «Землемеры»	Игра м/п: «Четыре стихии» Игра м/п: «Четыре стихии» с клюшками. Повторить т/б при игре с клюшками.
			Товарищеская встреча по хоккею с мячом в валенках между папами детей старших групп.		

	Ходьба по кругу.				
Цель: развивать умение детей вести мяч клюшкой в колонне по одному, по квадрату, по кругу, с поворотом в обратную сторону по сигналу; развивать меткость при выполнении бросков мяча по воротам.					
	Ходьба обычная по кругу, бег правым и левым боком, обычный бег. Использовать в качестве сигналов зрительные ориентиры. По ходу движения завести клюшки за голову обеими руками с двух концов.	Общеразвивающие упражнения с клюшкой стоя на месте и движении.	«Квадрат»: ведение мяча клюшкой в колонне по одному по квадрату 4/4 метра.	«Кто быстрее» Бег по хоккейной площадке наперегонки.	Спокойная ходьба по кругу с заданиями для рук. Клюшка в двух руках хватом сверху.
			«Ледяная карусель»: Ведение мяча клюшкой по кругу справа – слева, с поворотом в обратную сторону и остановкой по сигналу. Не отрывать клюшку от мяча.	«Кто быстрее». Бег по хоккейной площадке с клюшкой наперегонки.	Спокойная ходьба в рассыпную по площадке. По сигналу принять стойку хоккеиста.
			Бросок мяча слева и справа клюшкой в цель (в ворота). Расстояние от ворот 3 метра. Отметить попадание.	«Догони пару». Построение в две шеренги на расстоянии двух шагов; по свистку вторые номера убегают, первые догоняют, и наоборот. Расстояние 10 метров.	Спокойная ходьба по кругу, клюшка на плечах, держать двумя руками.
			«Попади!» Ведение мяча толчками, бросок в ворота с удобного положения. Отметить команду, забросившую большее число мячей.	«Берег – море». Прыжки из круга в круг. По словам водящего: «берег» (за кругом), «море» (в кругу). 15-20 прыжков.	«Передай мяч» Передача мяча клюшкой по кругу.
Цель: закрепить умение детей вести мяч клюшкой друг за другом без отрыва мяча от клюшки по прямой, между предметов постепенно увеличивая темп ведения. Развивать технику в свободной игровой деятельности.					
	Ходьба по кругу в колонне по одному; ходьба с высоким	Общеразвивающие упражнения без предметов.	«Поспеш, но не сбей» Ведение «цепочкой» друг за другом мяча без отрыва мяча от клюшки по прямой.	«Салочки» Успеть перебраться с клюшкой и мячом через игровое поле, не дав себя	Отгадай загадку. (загадки о хоккее)

	подниманием колен, клюшка в двух руках хватом сверху на уровне пояса, коленом достать до клюшки. Легкий бег, бег			«осалить». «Осаливать» можно только в зоне игрового поля. Водящий без клюшки и мяча находится на расстоянии 5-6 метров от игрового поля; движется навстречу игрокам.	
	подскоками; легкий бег. Ходьба по кругу в колонне по одному.		«Поспеш, но не сбей» Ведение «цепочкой» друг за другом мяча без отрыва мяча от клюшки между предметов.	«Хоккеисты». Игра в хоккей по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
			Свободные игры с клюшкой и мячом. Предложить карточки – задания, требующие определённой самостоятельности в организации двигательной деятельности.	«Хоккеисты». Игра в хоккей по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
			Свободные игры с мячом и клюшкой. Придумать самостоятельно.	«Хоккеисты». Игра в хоккей по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.

Цель: учить детей вести мяч клюшкой без отрыва мяча от клюшки. Закрепить ведение мяча клюшкой обводя предметы, совершенствовать отбивание мяча клюшкой с попаданием мяча в цель.

	Игры – аттракционы: 1. «Землемеры». 2. «Попрыгунчики»	Разминка под музыку: «В хоккей играют настоящие мужчины – трус не играет в хоккей».	Ведение мяча клюшкой «цепочкой» друг за другом по кругу без отрыва мяча от клюшки.	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
			Ведение мяча клюшкой, обводя предметы, стоящие на расстоянии 1 метр друг от друга (3 предмета).	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
			Отбивание мяча клюшкой с расстояния 2-3 метров, стараясь попасть в цель.	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.

			Ведение мяча клюшкой толчками справа и слева и забрасывание его в ворота после ведения (расстояние 10 метров).	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
Цель: развивать меткость при выполнении отбивания мяча клюшкой в предмет; закрепить умение детей выполнять броски по воротам при быстром передвижении; учить детей выполнять нападение на ворота соперников, обводя защитников.					
	Ходьба обычная по кругу, бег правым и левым боком, обычный бег. Использовать в качестве сигналов зрительные ориентиры. По ходу движения завести клюшки за голову обеими руками с двух концов.	Общеразвивающие упражнения с клюшкой стоя на месте и движении.	«Попади в предмет»: Выполняется в шеренгах. На каждую пару мяч и кегля.	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
			«Загони в ворота»: Удар по мячу после ведения. Меткое попадание при быстром передвижении; следующий игрок начинает движение с клюшкой сразу после забрасывания его товарищем мяча. Игра на скорость.	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
			Упрощенный вариант игры: задача нападения – провести мяч мимо защитников (защитники стоят на месте) и попасть в ворота. Задача защиты – перехватить мяч, помешать нападающим.	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
			Упрощенный вариант игры: задача нападения – провести мяч мимо защитников с передачей мяча другому игроку (защитники стоят на месте) и попасть в ворота. Задача защиты – перехватить мяч, помешать нападающим.	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
Цель: закрепить умение детей владеть мячом и клюшкой. Выявление лучших игроков при проведении товарищеской встречи между детьми подготовительных к школе групп по хоккею с мячом. Прививать интерес к зимним видам спорта при проведении соревнований: «Папа, мама, я – спортивная семья».					

	Ходьба по кругу в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен, клюшка в двух руках хватом сверху на уровне пояса, коленом достать до клюшки. Легкий бег, бег подскоками; легкий бег. Ходьба по кругу в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Дети самостоятельно выполняют любые упражнения с клюшкой и мячом.	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
	Ходьба по кругу в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен, клюшка в двух руках хватом сверху на уровне пояса, коленом достать до клюшки. Легкий бег, бег подскоками; легкий бег. Ходьба по кругу в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Дети самостоятельно выполняют любые упражнения с клюшкой и мячом.	Игра в хоккей с мячом по упрощенным правилам.	Разбор игровых ситуаций.
	Товарищеская встреча по хоккею с мячом между командами подготовительных к школе групп.				
	«Папа, мама, я – спортивная семья» с элементами игры – хоккей с мячом и другими зимними видами спорта.				

Материал для бесед

Беседа 1. Хоккей – любимая игра (из истории хоккея)

Откуда появилась игра хоккей, кто её придумал? Появился хоккей на траве в индейских племенах Северной Америки (Канады) очень давно, более ста лет назад. Сначала у игры не было правил, а игроки не были похожи на современных хоккеистов – спортсменов. Хоккей получил распространение в странах Азии, в Центральной Европе. Эта была игра сильных мужчин, а сейчас в хоккей играют и женщины.

Наша команда много лет была ведущей среди хоккейных команд мира. Всему миру известны имена знаменитых российских хоккеистов: Владислава Третьяка, Вячеслава Фетисова, Валерия Харламова, братьев Буре. Наши хоккеисты выигрывали и побеждали не только благодаря своим умениям, знаниям, но и дружбе. Ведь хоккей – командная игра.

Кто из вас видел хоккей по телевизору? Вы заметили, как ловко передвигаются хоккеисты по площадке, стремясь продвинуть клюшку ближе к воротам противника и забить гол (шайбу, мяч в ворота). Но вместе с этим необходимо и защищать свои ворота, поэтому каждый игрок в команде выполняет свою работу, задачу.

Ребята, скажите, какова роль нападающих в команде? Правильно, вести шайбу и «атаковать» ворота соперника. А у защитников? Верно, не давать нападающим соперников забить гол в свои ворота, т.е. оборонять их.

Хоккей бывает разный. Есть хоккей с мячом на траве, есть хоккей с шайбой, есть хоккей с мячом на снегу, есть даже роликовый хоккей, но он мало распространён. Мы с вами будем учиться играть в хоккей с мячом на снегу.

Беседа 2. Игровая площадка, инвентарь

Ребята, давайте познакомимся с игровой площадкой для игры в хоккей.

Игровое поле. Размеры хоккейного поля 15х10м. Гладкие деревянные борта, не ниже 0,5м, или их можно заменить снежным валом. Поле между воротами разделено двумя голубыми линиями на 4 части:

- 1 – зона нападения;
- 2 – нейтральная зона;
- 3 – зона защиты
- 4 – судейская зона.

Все другие линии красного цвета. Ворота ставятся прямо на лёд, снабжены сеткой, легко передвигаются. Высота ворот – 1м, ширина – 1,65м В детских играх и на начальном этапе освоения игры в качестве ворот можно использовать кегли, кубики и другие зрительные ориентиры.

- Посмотрите, у меня на столе лежат предметы. Все они разные. Предлагаю поиграть: необходимо убрать лишние и оставить только предметы, необходимые для игры хоккей. Назовите эти предметы. Правильно, это – коньки, клюшка, шайба, шлем. Весь этот инвентарь необходим

для игры в хоккей.

Как правильно подобрать клюшку? Клюшка, соответствующая росту, должна доставать игроку до подбородка, если она носком касается земли. Посмотрите, как надо держать клюшку двумя руками: одной – сверху, за край рукояти; другой на 30 см ниже.

Шайбу или мяч можно широким движением руки толкать клюшкой, при этом важно смотреть не на шайбу, а немного вперёд. Обходя соперника, нужно вести шайбу частыми толчками, не отрывая клюшку от площадки. Существует два вида броска шайбы:

- короткий, при ведении;
- с широким замахом - при подаче и забрасывании голов.

Очень важно научиться останавливать шайбу.

А теперь отгадайте мои загадки:

Чтоб в хоккей играл Ванюша
Подарили ему ... (клюшку)

Её бьют – она не плачет,
Её бьют – она не скачет.
По льду несётся лихо!
Это ... (шайба), - скажем тихо.

Кто, как страж, стоять готов
И спасает от голов? (Вратарь)

Беседа 3. Простейшие правила игры в хоккей

Гол считается забитым, если мяч полностью пересёк красную линию ворот (для дошкольников нецелесообразно вводить на начальном обучении положение «вне игры»).

Силовым приёмом в борьбе за мяч называется толчок плечами или бедром. Он разрешён на всем поле.

Запрещается: толкать противника более чем с двух шагов разбега; задерживать его, перебрасывать за борт; ставить «подножку» при помощи клюшки, частей туловища; преграждать путь при помощи клюшки, поднимать шайбу.

Виды штрафов:

- а) малый (удаление игрока на 2 минуты);
- б) большой (удаление на 5 минут);
- в) дисциплинарный (удаление на 10 минут);
- г) штрафной удар (буллит).

Штрафы назначаются, если игрок ведёт себя грубо, не по правилам, недисциплинирован, дерётся. Игрока отправляют на скамью «штрафников». При дисциплинарном штрафе игрока можно сразу заменить.

Штрафной удар назначается в том случае, если, вопреки правилам был сорван неизбежный гол: например, бросок клюшки, подцепка сзади, в направлении ворот. Дополнительный бросок отлетевшей шайбы не разрешен. Все остальные игроки находятся за средней линией.

Замена: Для того чтобы добиться равномерной нагрузки на детей, замена производится целостными звеньями каждые 2-3 минуты.

Вратарь: Во время атаки вратарь стоит в позиции «ноги вместе» немного и согнувшись наклонившись вперед. Клюшку он держит перед носками ног. Он прикрывает ту сторону ворот, на которую следует атака. Может делать ногами оборонительные движения – ноги врозь.

Команда состоит из 1 вратаря, 2 защитников, 3 нападающих. У капитана чёткое обозначение в виде буквы «К».

Перерывы – 5 минут. После каждого перерыва происходит смена ворот.

В детской игре допустим упрощённый вариант: 2-3 периода по 8-10 минут. Игра начинается с вбрасывания шайбы судьёй и двумя стоящими друг против друга игроками – соперниками.

Беседа 4. Техника и тактика игры в хоккее

Комбинация из передвижений, владение шайбой – сложная задача для детей, трудная для начинающих игроков, поэтому в подготовительной группе детского сада обучение владению клюшкой и шайбой – длительный, системный процесс.

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

Броски. Точный и сильный бросок по воротам осуществлять трудно. Различают броски: с замахом (летающий бросок); броски – удары.

Детям более доступны броски- удары. При таком броске клюшку держат 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, ногой. Важным в передаче шайбы является мягкий отвод клюшки, т.е. отвод её крюка в момент ведения шайбы.

Обманные приёмы («финты»). Их проводят при помощи корпуса и клюшки при обыгрывании соперника и при броске по воротам. При этом возможен наклон головы и корпуса в сторону, передвижение ног влево-вправо, «симулирование» броска по воротам.

Техника вратаря. Низко летящий мяч вратарь отражает при помощи крюка клюшки. Летящий мяч ловят клюшкой, руками, плечом, грудью.

Беседа 5. Мы - команда

Тактика. Это различные комбинации и игровые системы. К ним относятся:

- 1) Обводка соперника;
- 2) Выбор места и задержка соперника;
- 3) Выбор обманных приёмов;

- 4) Выбор способов передачи;
- 5) Игра у борта;
- 6) Выполнение задач защиты и нападения.

Детям дошкольного возраста сложно выбирать тактические действия в соответствии с игровой ситуацией. Тактика для дошкольников – это атака и оборона всеми полевыми игроками.

Умейте защищать! Оборона начинается после потери шайбы на половине поля соперника. Существуют различные виды обороны. Соперника задерживают оттянутыми назад нападающими и блокируют при помощи разрешенных силовых приёмов.

Умейте нападать! Атака – быстрый переход от оборонительных действий к наступательным. Центральные нападающие играют позади крайних, сохраняя тактический обход. Это помогает быстро создать оборонительный заслон.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Комплекс №1

Под музыку: «В хоккей играют настоящие мужчины»...

Дети стоят врассыпную на хоккейной площадке.

Проигрыш: и.п.; стойка ноги врозь, клюшка в 2-х руках хватом сверху у груди. Крюк клюшки с правой стороны.

Первый куплет:

Звенит в ушах лихая музыка атаки,

Точнее пас, сильнее удар.

И все в порядке, если только на площадке

Великолепная пятерка и вратарь.

И.п.: то-же; 1 – клюшка вверх; 2 – к груди; 3 – вверх; 4 – к груди.

Припев:

Суровый бой ведет ледовая дружина,

Мы верим мужеству отчаянных парней.

И.п.; стойка ноги врозь, клюшка в двух руках хватом сверху:

Круг руками справа налево (вправо – вверх – влево – и.п.).

То – же в левую сторону.

В хоккей – клюшка вверх; играют – клюшка к груди; настоящие мужчины – присед, руки вниз, клюшка в двух руках.

Трус – встать, руки внизу, клюшка в двух руках; не играет – клюшка к груди; в хоккей – клюшка вверх; трус – клюшка к груди; не играет – клюшка вниз; в хоккей – присед – руки вниз, клюшка в двух руках.

2 – ой куплет: и.п.; стойка ноги врозь; клюшка в двух руках у груди. Повороты туловища в правую и левую сторону.

Пусть за воротами противника все чаще

Победной молнией пульсирует фонарь,

Но если надо, защищается блестяще

Великолепная пятерка и вратарь.

Припев: повторить движения.

3 – ий куплет: и.п.; стойка хоккеиста с клюшкой в руках. Повороты туловища вправо - влево, крюк клюшки прижимая к земле с правой и с левой стороны.

Красивых матчей будет сыгранно не мало,

Но, не забудем, не забудем мы как встарь

В сраженьях золото и кубки добывала

Великолепная пятерка и вратарь.

Проигрыш: ходьба по площадке имитируя движения хоккеиста.

Припев: повторить движения.

Комплекс № 2

ОРУ с клюшкой в движении и стоя на месте.

1-ое - упражнение: ходьба в колонне по одному по кругу, клюшка в двух руках у груди: 1- клюшка вверх; 2 – к груди; 3 – клюшка вперед; 4 – к груди;

2-ое – упражнение: ходьба по кругу в колонне по одному, клюшка в двух руках хватом сверху возле груди: повороты туловища вправо – влево на каждый шаг;

3-е упражнение: и.п.; стойка ноги врозь, клюшка возле груди в двух руках хватом сверху. 1 – наклон туловища вперед, клюшкой коснуться земли; 2 – полуприсед руки вперед, клюшка в двух руках хватом сверху; 3 – наклон туловища вперед; 4 – и.п.

4 – ое упражнение: и.п.; стойка ноги врозь, руки внизу, клюшка в двух руках хватом сверху; 1 – руки вверх; 2 – наклон туловища вправо; 3 – руки вверх; 4 – и.п.; 5 – 8 – тоже в левую сторону;

5 – ое упражнение: и.п.: о.с., клюшка в двух руках хватом сверху: 1 – наклониться вперед, перешагнуть клюшку правой ногой; 2 – перешагнуть клюшку левой ногой; вернуться в и.п., клюшка за спиной в двух руках; 3-4 – тоже вперед;

6 – ое упражнение: и.п.: о.с. ,клюшка в двух руках хватом сверху: 1 – выпад правой ногой в сторону, руки вперед; 2 – и.п.; 3-4 тоже в левую сторону;

7 – ое упражнение: и.п.: стоя боком к клюшке, которую держать за край правой рукой, крюк клюшки на земле: 1-8 - подскоки вокруг клюшки в правую сторону; 9-16 – перехватить клюшку левой рукой. Выполнить подскоки в левую сторону;

8 – ое упражнение: и.п.: стойка ноги врозь, клюшка в двух руках хватом сверху: 1 – клюшка вперед – вдох носом; 2 – и.п. – выдох.

Комплекс упражнений № 3

Дети стоят в кругу.

1-ое упражнение: и.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые вращения руками на четыре счета вперед; на четыре счета назад.

2-ое упражнение: и.п.: стойка ноги врозь, правая рукаверху, левая внизу. Рывки руками на два счета. Поменять положение рук.

3-е упражнение: и.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтях. 1-2 – рывки руками; 3-4 – поворот туловища вправо с разведением рук в стороны; 5-8 – тоже влево.

4-ое упражнение: и.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, руками коснуться носка правого ботинка; 2- левого; 3 коснуться земли между ног; 4 – и.п..

5-ое упражнение: и.п.: о.с., руки в стороны: 1-8 – махи правой ногой вперед-назад; 9-16 – тоже левой ногой.

6-ое упражнение: и.п.: широкая стойка, руки вперед. 1-16 – перекаты с правой ноги на левую и наоборот.

7-ое упражнение: и.п.: основная стойка. 1 – прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой; 2 – и.п.; 3-4 – тоже.

8-ое упражнение: и.п.: основная стойка. 1 – вдох носом; 2 – сдуть снежинки с ладошек.

Приложение № 3.

Игры с мячом и клюшкой.

«Четыре стихии»

Цель: развивать внимание.

«Земля» - руки вниз;

«вода» - руки вперед;

«воздух» - руки вверх;

«огонь» - вращательные движения с клюшкой в разные стороны (как пропеллер у самолета).

«Передай шайбу»

Цель: учить выполнять передачу мяча клюшкой партнеру.

Поделиться на пары, с расстояния 3м выполнять точную передачу мяча клюшкой.

«Догони пару».

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Построение в две шеренги на расстоянии двух шагов; по свистку вторые номера убегают, первые догоняют, и наоборот. Расстояние 10 метров. Усложнение: провести игру с клюшками.

«Салочки»

Цель: развивать быстроту и ловкость; учить ведению мяча на скорость.

Успеть перебраться с клюшкой и мячом через игровое поле, не дав себя «осалить». «Осаливать» можно только в зоне игрового поля. Водящий без клюшки и мяча находится на расстоянии 5-6 метров от игрового поля; двигается навстречу игрокам.

«Берег – море».

Цель: закрепить умение детей прыгать на двух ногах из стороны в сторону; развивать внимание. Прыжки из круга в круг. По словам водящего: «берег» (за кругом), «море» (в кругу). 15-20 прыжков.

«Попади!»

Цель: развитие меткости; закрепить ведение мяча клюшкой. Ведение мяча толчками, бросок в ворота с удобного положения. Отметить команду, забросившую большее число мячей.

«Загони в ворота»

Цель: развивать быстроту при ведении мяча клюшкой; развивать меткость. Удар по мячу после ведения. Меткое попадание при быстром передвижении; следующий игрок начинает движение с клюшкой сразу после забрасывания его товарищем мяча. Игра на скорость.

«Забей в ворота».

Цель: развивать меткость при выполнении броска в цель с места. Забивать мяч в ворота клюшкой с места. Побеждает команда, забросившая большее число мячей.

«Ледяная карусель»

Цель: развивать умение детей вести мяч клюшкой справа и слева по кругу и со сменой направления ведения мяча.

Ведение мяча клюшкой по кругу справа – слева, с поворотом в обратную сторону и остановкой по сигналу. Не отрывать клюшку от мяча.

Спортивные кричалки болельщиков

1. Давай, давай!
Забей, забей!
Еще, еще!
Быстрее, быстрее!
2. Пейте, дети, молоко,
Вам до наших далеко!
Пейте, дети, простоквашу,
Все равно победа наша!
3. Папы любимые, Вы непобедимые,
А, если, победимые, все равно любимые!
4. Нужен гол, нужно два,
Нужна классная игра!
5. Нашу команду сразить не получится,
Чтоб победить нас, придется помучиться!
6. Наши папы супер!
Наши папы класс!
Победят в игре сегодня
И порадуют всех нас!
7. Наша команда лучше всех,
Сегодня ждет ее успех!
8. Ни шагу назад, а только вперед,
Победа нас ждет, победа нас ждет!
9. Мы первыми будем везде и всегда!
Мы – группа поддержки, без нас никуда!
10. Знаю взрослые и дети
Лучше нашей команды нет на свете!
11. Наши лучше, наши звери!
Наши папы, мы в вас верим!
12. Порвите всех, давай, давай!
Не отступай, лишь побеждай!
13. Всем сомненьям скажем: Нет!
Победителям - привет!
14. Выше, лучше и быстрее,
Лишь за нас весь мир болеет!

**Оценка уровня физической подготовленности детей
к освоению элементов хоккея с мячом.**

Критерии владения мячом и клюшкой и знаний правил игры в хоккей с мячом.

Ниже среднего: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом и клюшкой. Не замечает своих ошибок. Не обращает на качество действий с мячом и клюшкой. Не соблюдает заданный темп и ритм игры. Не может выполнить отбивание мяча клюшкой. Ошибается, называя ошибки в игре.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом и клюшкой. Верно оценивает действия сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом и клюшкой в заданном темпе. Неуверенно выполняет отбивание мяча клюшкой. Знает, иногда ошибается (не более 1-2 ошибок) называя ошибки в игре.

Выше среднего: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Хорошо и уверенно выполняет отбивание мяча клюшкой. Способен придумывать новые варианты действий с мячом и клюшкой. Знает, называет ошибки в игре.

- ++ владеет навыком,
- + умеет выполнять движение,
- + _ не достаточно владеет навыком,
- не владеет.

Критерии владения мячом и клюшкой.

Критерии	(группа)
Умение правильно держать клюшку	
Ведение мяча различными способами: а) стоя на месте; б) по кругу; в) вправо и влево; г) не отрывая мяча от клюшки; д) ведение мяча клюшкой между предметов. Расстояние между предметами 2 метра, длина дистанции – 10 метров.	
Броски мяча по воротам: а) с места (расстояние 2-3 метра) б) после ведения	
Знание правил безопасной игры.	

Литература:

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. Москва, Издательство «АРКТИ», 2004 год.
2. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Москва. Просвещение, 1992 год.