

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
03.02.2023 № 39

**Учебная программа факультативных занятий
«Играем в хоккей»
для I–III классов учреждений образования,
реализующих образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Играем в хоккей» (далее – учебная программа) предназначена для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) или 68 часов (2 часа в неделю) для учащихся I–II классов; 35 часов (1 час в неделю) или 70 часов (2 часа в неделю) для учащихся III классов.

3. Цель настоящей учебной программы – привлечение учащихся к систематическим занятиям хоккеем для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

4. Задачи:

воспитание личности, умеющей самостоятельно мыслить, принимать решения, реализовывать тактические замыслы индивидуально, в группе и команде;

воспитание личностных качеств: воли, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;

обучение умениям и навыкам игры в хоккей;

развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся, укрепление здоровья.

5. Основными формами организации учебных занятий являются групповые и индивидуально-групповые занятия.

При проведении теоретических, практических занятий используются общепедагогические (наглядный, словесный) и специфические методы обучения (строго регламентированный, игровой и соревновательный).

Данные методы используются не только для начального обучения движениям, но и для комплексного совершенствования двигательных способностей в усложненных условиях.

Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется педагогическим работником (далее – учитель) на основании целей и задач изучения конкретной темы занятия с учетом уровня подготовленности и возрастно-половых индивидуальных особенностей учащихся.

Техническая подготовленность оценивается на основании протокола экспертной оценки хоккейных умений и навыков, представленного в приложении 1. Проводится не менее трех раз в год (октябрь, январь, май).

Критерии оценки кандидатов в хоккейные вратари представлены в приложении 2.

6. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

6.1. знания о (об):

истории возникновения и развития хоккея как одной из наиболее массовых спортивных игр;

влиянии занятий хоккеем на физическое развитие и здоровье человека;

основных требованиях, предъявляемых к экипировке для занятий хоккеем;

особенностях техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой для полевых игроков и вратарей;

основах тактического взаимодействия при игре в хоккей для полевых игроков и вратарей;

основных правилах соревнований по хоккею;

6.2. умения:

передвигаться на коньках;

владеть клюшкой и шайбой;

играть в качестве полевого игрока и вратаря;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной физической и спортивной деятельности;

6.3. навыки безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий на ледовой площадке, предупреждения травматизма.

7. Настоящая учебная программа является дополнением к учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с вариативным компонентом «Хоккей» для I–III классов учреждений общего среднего образования.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I класс (34 часа / 68 часов¹)

¹ Через дробь указано количество часов при проведении факультативных занятий 2 часа в неделю.

Теоретический раздел (2 часа / 4 часа)

Тема 1. Правила безопасности при занятиях хоккеем, правила гигиены,
предупреждение травматизма

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения на ледовой площадке. Правила безопасного передвижения к местам проведения занятий и обратно.

Личная гигиена, подбор экипировки и спортивного инвентаря для занятий на льду и уход за ними.

Значение и применение приемов самостраховки при падениях на ледовую площадку.

Тема 2. История возникновения хоккея

История возникновения хоккея.

Влияние занятий хоккеем на развитие человека.

Тема 3. Роль и влияние подвижных игр и занятий физическими упражнениями
в жизни человека

Значение подвижных игр на льду для гармоничного развития человека, профилактики простудных заболеваний, развития физических качеств, овладения двигательными навыками и формирования положительных эмоций.

Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье, настроение, учебу.

Практический раздел (32 часа / 64 часа)

Тема 4. Техническая подготовка (14 часов / 28 часов)

4.1. Технические приемы передвижения на коньках вне льда (2 часа / 3 часа)

Передвижение на коньках по резиновой дорожке: лицом, спиной, боком вперед, на носках и на пятках, с пятки на носок, на внешних и внутренних ребрах, пятка к пятке, носок к носку и иные упражнения.

Перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады).

Самостраховка при падении на одно и два колена, на грудь и на спину.

Вставание из положения стоя на коленях и седа.

Основная (средняя), высокая и низкая стойки хоккеиста.

Полуприседы, глубокие приседы, приседание на внешних ребрах.

4.2. Технические приемы передвижения на коньках на льду (12 часов / 25 часов)

Самостраховка при падении на одно и два колена, на грудь и на спину.

Вставание в основную стойку из положения стоя на коленях и седа.

Основная (средняя), высокая и низкая стойки хоккеиста.

Приседания, повороты, ходьба и перешагивания.

Скольжение в положении основной стойки лицом и спиной вперед. Скольжение с приседаниями лицом и спиной вперед.

Скольжение на одном коньке лицом и спиной вперед, на одном коньке с отталкиванием второй ногой («Самокат»).

Скольжение с перемещением веса с ноги на ногу лицом вперед, не отрывая коньков ото льда лицом вперед («Фонарик», «Змейка»).

Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух коньках (прокатом) лицом и спиной вперед, на одном коньке на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька лицом, спиной вперед.

Отталкивание внутренними ребрами по прямой (С-толчки) лицом вперед.

Торможения одной ногой без поворота туловища «полуплугом» лицом и спиной вперед, двумя ногами без поворота туловища «плугом» лицом вперед.

Тема 5. Физическая подготовка (4 часа / 8 часов)

Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на месте и в движении, с изменением направления и скорости передвижения, с использованием инвентаря и других игроков (как партнеров и соперников) для развития координационных, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и аэробной выносливости.

Тема 6. Подвижные игры с передвижением на коньках (7 часов / 14 часов)

«Заморозка», «Боевой корабль», «Паровозик», «Сбор предметов», «Вышибалы», «Рычаг», «Милиция и разбойники», «Полоса препятствий», «Один лишний», «Островки» и иные игры согласно приложению 3.

Тема 7. Игры с элементами хоккея (4 часа / 8 часов)

Игры с использованием клюшек, теннисных мячей (диаметр 6,7 см), пластмассовых колец (диаметр 10 см), пластиковых, резиновых мячей (диаметр до 7 см) и иных предметов аналогичных размеров, форм и веса.

Тема 8. Контроль технической подготовленности (2 часа / 4 часа)

Проведение оценки технической подготовленности учащихся.

Резервное время (1 час / 2 часа)

II класс (34 часа / 68 часов)

Теоретический раздел (2 часа / 4 часа)

Тема 1. Правила безопасности при занятиях хоккеем и предупреждение травматизма

Правила безопасного поведения на ледовой площадке. Наиболее типичные травмы, возникающие при занятиях хоккеем. Значение и применение приемов самостраховки и хоккейной акробатики при занятиях хоккеем.

Тема 2. Основные события в истории развития мирового хоккея

История проведения соревнований по хоккею. Внесение изменений в правила игры и совершенствование хоккейной экипировки.

Тема 3. Правила гигиены при занятиях физическими упражнениями

Правила дыхания при выполнении упражнений разной интенсивности и объема. Правила принятия водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн. Требования, предъявляемые к спортивной форме и хоккейной экипировке.

Тема 4. Роль и влияние подвижных игр в жизни человека

Формирование базы двигательных умений и ее значение в жизни человека. Влияние игр на эмоциональное состояние человека, формирование положительных эмоций.

Практический раздел (32 часа / 64 часа)

Тема 5. Техническая подготовка полевых игроков и вратарей (14 часов / 28 часов)

5.1. Технические приемы передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой вне льда (1 час / 2 часа)

Стойка на одной ноге, на носках и на пятках. Перекаты с пятки на носок и иные упражнения.

Перенесение веса с ноги на ногу в движении (выпады).

Самостраховка при падении на грудь, на бок и на спину в движении; кувырком через плечо вперед и назад.

Вставание в основную стойку из положения лежа на груди и на спине.

Основные способы хвата клюшки.

Основные способы ведения шайбы.

5.2. Технические приемы передвижения на коньках на льду (4 часа / 8 часов)

Самостраховка при падении на грудь, на бок и на спину в движении, кувырком через плечо вперед в движении.

Самостраховка торможением перед бортом из положения скольжение на колене одной ноги и выставлением другой ноги. Самостраховка торможением перед бортом из положения скольжение на груди, вставанием в стойку на колене одной ноги и выставлением другой ноги.

Вставание в основную стойку из положений стоя на коленях, седа, лежа на груди и на спине.

Скольжение с глубокими приседаниями лицом и спиной вперед.

Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой («Самокат»), с перемещением веса с ноги на ногу спиной вперед и не отрывая коньков ото льда спиной вперед.

Скольжение с выпадами, глубокими приседаниями на одном и двух коньках.

Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах («Корабликом»).

Отталкивание внутренними ребрами по виражу (С-толчки) лицом вперед.

Старт с места лицом, спиной и боком вперед (V-образный) с последующим разгоном.

Бег широкими скользящими шагами, короткими ударными шагами по дуге, по кругу скрестными шагами лицом вперед и с изменением направления скрестными шагами (перебежкой) лицом вперед.

Маневрирование.

Переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по прямой («Пивот»).

Торможение двумя коньками без поворота туловища («Плугом») спиной вперед (V-образное торможение спиной вперед). Торможение на одном и двух коньках лицом и спиной вперед с поворотом туловища на 90 градусов.

5.3. Технические приемы владения клюшкой и шайбой (6 часов / 12 часов)

Основные способы хвата клюшки.

Ведение шайбы клюшкой не отрывая крюк от шайбы, толчком (клюшка впереди) и с переносом клюшки через шайбу (короткое ведение).

Передача оставлением и броском.

Прием и остановка шайбы клюшкой на месте.

Обводка короткая.

Отбор шайбы клюшкой (выбивание).

Заметающий бросок с удобной стороны.

5.4. Технические приемы игры вратаря (3 часа / 6 часов)

Стойки: основная (средняя), высокая, низкая и сплит.

Передвижение на коньках попеременным отталкиванием. Передвижение не отрывая лезвия ото льда. Передвижения спиной вперед, поперечное переступание (приставной шаг), поперечное скольжение (т-образное отталкивание).

Торможение «полуплугом».

Игра в воротах: перемещения от штанги к штанге (т-образный и приставной шаг).

Техника ловли и отбивания шайбы (сплит, статическая позиция). Ловля шайбы ловушкой в основной стойке. Прижимание шайбы ко льду. Отбивание шайбы клюшкой.

Тема 6. Физическая подготовка (4 часа / 8 часов)

Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на месте и в движении, с изменением направления и скорости передвижения, с использованием инвентаря

и других игроков (как партнеров и соперников) для развития координационных, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и аэробной выносливости.

Тема 7. Подвижные игры с передвижением на коньках, владением клюшкой и шайбой
(7 часов / 14 часов)

«Светофор», «Звездные войны», «Гонки на колесницах», «Бег с препятствиями», «Собачки», «Торпеды», «Сбей конус», «Не буди великана», «Бейсбол», «Муравейник» и иные игры согласно приложению 3.

Тема 8. Хоккей в разных форматах (4 часа / 8 часов)

Форматы игры:
в зоне на 1/6 часть хоккейной площадки 2 x 2 на мини-ворота и сменами через одну минуту;
поперек хоккейной площадки 4 x 4 на мини-ворота и сменами через одну минуту.

Тема 9. Контроль технической подготовленности (2 часа / 4 часа)

Проведение оценки технической подготовленности учащихся.

Резервное время (1 час / 2 часа)

III класс (35 часов / 70 часов)

Теоретический раздел (2 часа / 4 часа)

Тема 1. Правила безопасности при занятиях хоккеем и предупреждение травматизма

Правила безопасного поведения на ледовой площадке. Причины, приводящие к травмам. Применение приемов самостраховки при предупреждении столкновений с бортами и при столкновениях с бортами.

Тема 2. История развития белорусского хоккея

Лучшие достижения белорусских хоккеистов в чемпионате СССР. История выступления белорусских хоккеистов за сборную СССР. История развития хоккея в Республике Беларусь после 1994 года. Лучшие белорусские клубы в национальных соревнованиях. Белорусские игроки в НХЛ, КХЛ, а также других ведущих мировых хоккейных лигах.

Тема 3. Правила гигиены при занятиях физическими упражнениями и хоккеем

Требования, предъявляемые к спортивной форме и хоккейной экипировке. Переохлаждение и меры предупреждения. Значение и правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность учащихся.

Тема 4. Основы правил соревнований по хоккею

Хоккейная площадка: борта, хоккейные ворота, разметка, скамейка запасных, скамейка оштрафованных. Игроки: количество, инвентарь, экипировка. Судейская бригада: на льду и за судейским столиком. Правила игры: начало, длительность и количество периодов, перерывы, нарушения и иные правила.

Практический раздел (33 часа / 66 часов)

Тема 5. Техническая подготовка полевых игроков и вратарей (15 часов / 30 часов)

5.1. Технические приемы передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой вне льда (2 часа / 4 часа)

Самостраховка при падении кувырком через плечо вперед и назад.

Вставание в основную стойку из положения лежа на груди, на спине и на боку в движении.

Прыжки широким скользящим шагом.

Заметающий бросок с удобной стороны.

Общее представление о тактике игры в хоккее с шайбой.

5.2. Технические приемы передвижения на коньках на льду (4 часа / 8 часов)

Самостраховка в движении при падении кувырком через плечо вперед и назад.

Самостраховка при столкновении с бортом из положения скольжение на груди и выставление согнутых ног вперед. Самостраховка при столкновении с бортом из положения скольжение на груди, вращением со сгибанием туловища, столкновением с бортом бедром, боком и рукой.

Вставание в основную стойку из положения лежа на груди, на спине и на боку в движении.

Скольжение с попеременным опусканием на одно, два колена лицом и спиной вперед.

Скольжение с выполнением финтов и обманных движений ногами и корпусом.

Старт с места спиной и боком скрестными шагами.

Бег по дуге и по кругу скрестными шагами спиной вперед. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежкой) спиной вперед.

Маневрирование с выполнением финтов и обманных движений туловищем.

Переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по дуге, по кругу с использованием «кораблика» и «с-отталкивания».

Прыжки на месте, в движении толчком одной, двумя ногами лицом и спиной вперед.

Прыжки в движении с поворотом на 90 градусов с торможением.

Крутой вираж с использованием притормаживаний лицом и спиной вперед.

5.3. Технические приемы владения коньками, клюшкой и шайбой (5 часов / 10 часов)

Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы клюшкой не отрывая крюк от шайбы, толчком (сбоку-сзади) и с переносом клюшки через шайбу (широкое ведение).

Передачи ударом.

Приемы, остановки шайбы коньком и клюшкой в движении.

Обводка длинная.

Отбор шайбы клюшкой перехватом.

Заметающий бросок неудобной стороны.

5.4. Технические приемы игры вратаря (4 часа / 8 часов)

Стойка на одном колене около штанги.

Передвижение на коньках широким скользящим шагом, коротким (ударным) шагом.

Торможение «полушлугом».

Передвижение на щитках: пережат, слайд сидя в сплите, слайд сидя в сплите с переходом обратно в сплит.

Игра в воротах: перемещения от штанги к штанге (перекат, реверс) и игра у штанги (стойка на одном колене, реверс).

Отбивание шайбы блином, щитками и клюшкой.

Тема 6. Физическая подготовка (5 часов / 10 часов)

Упражнения в движении с изменением направления и скорости передвижения, с использованием инвентаря и других игроков (как партнеров и соперников) для развития координационных, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и аэробной выносливости.

Тема 7. Подвижные игры с передвижением на коньках, владением клюшкой и шайбой (4 часов / 8 часов)

«Прыжки и переступания», «Догонялки с перестроением», «Рыбаки и рыбки», «Хаос», «Космическая атака», «Саперы» и иные игры согласно приложению 3.

Тема 8. Хоккей по правилам детских соревнований (6 часов / 12 часов)

Форматы игры:

поперек на 1/4 часть хоккейной площадки 3 x 3, на уменьшенные ворота с вратарями и сменами через одну минуту;

поперек на 1/3 часть хоккейной площадки 3 x 3, на уменьшенные ворота с вратарями и сменами через одну минуту.

Тема 9. Контроль технической подготовленности (2 часа / 4 часа)

Проведение оценки технической подготовленности учащихся.

Резервное время (1 час / 2 часа)

Приложение 1

к учебной программе факультативных занятий «Играем в хоккей» для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

ПРОТОКОЛ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ХОККЕЙНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

№ п/п	Показатели	Баллы
Стойка хоккеиста на месте и в движении		
1	Взгляд вперед, спина прямая, плечи расправлены	2/0
2	Клюшка удерживается хоккейным хватом впереди-внизу, руки свободно и не прижаты к туловищу	2/0
3	Колени согнуты и слегка выходят за носки коньков, не соединяются и не разведены в стороны	2/0
4	Коньки параллельно, ноги на ширине плеч, лодыжки вовнутрь и наружу не выгибаются	2/0
5	Лезвие коньков скользит по льду всей плоскостью, но не ребрами	2/0
ИТОГО – стойка хоккеиста		10/0
Самостраховка падением на колени		
1	Взгляд вперед, спина прямая, плечи расправлены	2/0
2	Клюшка удерживается хоккейным хватом впереди-внизу, руки свободно и не прижаты к туловищу	2/0
3	Первым движением выполняется сгибание коленей и переход в низкую стойку	2/0
4	Опускание, а не падение на колени	2/0
5	Колени на ширине плеч	2/0
ИТОГО – самостраховка падением на колени		10/0

С-толчки двумя ногами поочередно лицом («Полуфонарик»)		
1	Взгляд вперед, спина прямая, плечи расправлены	2/0
2	Клюшка удерживается верхней рукой, крюк не отрывается ото льда, руки свободно и не прижаты к туловищу, в движении поочередно отводятся назад и вперед	2/0
3	Колено опорной ноги согнуто и хорошо удерживается, не выходит за линию носка конька	2/0
4	Толчковая нога внутренним ребром конька рисует на льду букву «С», не отрывая его ото льда и полностью выпрямляется	2/0
5	Лезвие опорного конька скользит по льду всей плоскостью, но не ребрами	2/0
ИТОГО – С-толчки двумя ногами поочередно лицом		10/0
Бросок заматающим движением		
1	Взгляд вперед, глаза смотрят в цель	2/0
2	Локти и клюшку к туловищу не прижимать, руки свободно, верхняя рука располагается напротив середины бедра передней ноги	2/0
3	Перенос веса с задней ноги на переднюю, последовательное включение в бросок ног, туловища и кистей рук	2/0
4	Верхняя рука выполняет плавное тянущее движение, а нижняя делает толчковое движение и свободно двигается по клюшке	2/0
5	Вращательное движение кистей в заключительной фазе, крюком клюшки направлять шайбу в цель, закрывая крюк клюшки	2/0
ИТОГО – бросок заматающим движением		10/0
ИТОГО – сформированность двигательных умений и навыков (среднее значение)		

Приложение 2

к учебной программе факультативных занятий «Играем в хоккей» для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КАНДИДАТОВ В ХОККЕЙНЫЕ ВРАТАРИ

№ п/п	Критерии оценки
1	Желание быть вратарем
2	Умения и навыки, проявляемые в подвижных и спортивных играх и близкие к навыкам хоккейного вратаря (защита ворот, фишек, ловля, отбивание, иные навыки)
3	Обучаемость навыкам, указанным в пункте 2 настоящего приложения, и индивидуальная динамика прироста подготовленности
4	Быстрота реакции, быстрота и точность мышления, распределения и переключения внимания
5	Морально-волевые качества: смелость и решительность, самостоятельность и ответственность

Приложение 3

к учебной программе факультативных занятий «Играем в хоккей» для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ, ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ

1. «Заморозка»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: нет.

Подготовка к игре

Игроки катаются в одной из зон площадки без клюшек. Учитель в роли Деда Мороза.

Ход игры

Игроки стараются избегать контакта с Дедом Морозом, который может их «заморозить» касанием руки или посоха (клюшка с крагой). Если игрока «заморозили»,

он стоит на месте до тех пор, пока другой игрок не «разморозит» его касанием. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, которого коснулись последним.

Разновидность игры

«Замороженный» игрок занимает положение «ноги на ширине плеч». Чтобы его «разморозить», необходимо проскользнуть (спереди назад) между его ног в положении лежа.

2. «Боевой корабль»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки.

Подготовка к игре

Площадка – боевой корабль. Учитель – капитан корабля, игроки – его персонал. Надо обозначить четыре определения для команд (первые 5 минут): «Торпеды» – игроки скользят на животе, руки вперед, голова поднята вверх; «Подводная лодка» – игроки скользят на спине с поднятой ногой вверх (перископ); «Вражеские самолеты» – игроки скользят на коленях и стреляют по самолетам своими клюшками; «Шторм» – игроки катаются и опускаются на одно колено, чередуя их с каждым толчком ноги.

Ход игры

Игроки перемещаются по всей ледовой площадке и выполняют указания капитана.

Добавить еще пять определений для команд и продолжить играть еще 5 минут: «Корма» – движение спиной вперед до любого лицевого борта; «Нос корабля» – движение лицом вперед до любого лицевого борта; «Левый борт или правый борт» – боковые перешагивания в сторону; «Чистить палубу» – сметать снег клюшками; «Человек за бортом» – игроки падают на лед и «плывут» на животе.

Определение победителя

Игра продолжается до выявления победителя.

3. «Паровозик»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: 2 конуса (можно поставить на линиях ворот).

Подготовка к игре

Каждый игрок – это вагон в составе паровоза. Игроки держатся друг за друга.

Ход игры

По сигналу игроки начинают двигаться к дальней линии ворот. Команда не может расцепляться или врезаться в лицевой борт. После прибытия паровозика на конечную станцию хоккеисты меняются местами (двигающий состав и вагоны). Игра может проводиться в формате эстафеты.

Определение победителя

Побеждают те игроки, которые не расцепились и (или) прибежали на финиш первыми.

4. «Сбор предметов»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки, конусы, кегли, мячи, теннисные мячи, кольца, синие (облегченные) шайбы, иные предметы.

Подготовка к игре

Учителя и игроки разбрасывают по всей площадке предметы.

Ход игры

Учителя просят игроков приносить разбросанные предметы, используя клюшки. При этом оговаривается, что будет лучше, если игрок принесет сразу несколько предметов.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, который принес больше других предметов.

5. «Вышибалы»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: один мяч или несколько мячей разных размеров.

Подготовка к игре

Игроки выстраиваются вдоль борта в одной из зон игровой площадки.

Ход игры

Игра начинается по сигналу, игроки начинают двигаться между точками вбрасывания, в то время как учителя стараются попасть по движущимся игрокам мягким мячом. Игроки уклоняются от мячей и, как только пересекут зону точки вбрасывания, оказываются в безопасности. Зона безопасности начинается сразу после точки вбрасывания. Это дает возможность игрокам спокойно тормозить, чтобы не получить травму у борта. Если игрока выбили из игры, он переходит из зоны за синюю линию. Игра заканчивается, когда все игроки выбывают.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, который остается последним.

6. «Рычаг»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: нет.

Подготовка к игре

Игроки катаются в основной стойке в одной из зон площадки без клюшек, руки – на коленях. Учителя в роли ловцов.

Ход игры

По команде (свисток) начинается игра. Пойманный игрок застывает на месте и вытягивает руки вперед (поднимает рычаг). Чтобы освободить игрока, нужно проехать под вытянутыми руками игрока, остановиться и опустить его руки (рычаг).

Определение победителя

Побеждают те игроки, которых меньше всего коснулись ловцы.

7. «Милиция и разбойники»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные ворота или 4 фишки.

Подготовка к игре

Учителя в роли милиционеров, а игроки в роли разбойников.

Ход игры

Игра проходит поперек площадки в одной из зон. Игроки без клюшек перемещаются по зоне. Если игрок пойман, то отправляется в «тюрьму» (ворота). Разбойник может сбежать из «тюрьмы», если свободный игрок коснется его. Все игроки должны быть пойманы до конца игры.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, которого поймали меньше всех раз или поймали последним.

8. «Полоса препятствий»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки, конусы, иные предметы.

Подготовка к игре

Учитель устанавливает различные препятствия на заданной им траектории.

Ход игры

Каждый игрок должен преодолеть все препятствия, для того чтобы получить свою клюшку, которая «ждет» его у учителя. После того как игрок выполнил задание, он передвигается в обратном порядке, но уже с клюшкой в руках.

Определение победителя

Побеждает тот игрок (команда), который преодолел полосу препятствий без ошибок и за меньшее время.

9. «Один лишний»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: синие (облегченные) шайбы.

Подготовка к игре

В круге вбрасывания находятся шайбы в количестве на одну меньше, чем игроков.

Ход игры

Игроки двигаются по контуру круга вбрасывания без клюшек в направлении по часовой стрелке, совершая переступания. По сигналу учителя игроки устремляются в центр круга и стараются завладеть шайбой. Игрок, которому не досталась шайба, выбывает из игры. После каждого раунда количество шайб сокращается на одну.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, который остается с последней шайбой.

10. «Островки»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: нет.

Подготовка к игре

Игроки располагаются по одному в кругах вбрасывания. Остальные игроки начинают игру в центре зоны между двумя кругами вбрасывания и стараются поймать двух игроков на островках.

Ход игры

Два игрока в кругах вбрасывания стараются перебраться в другой круг (островок), сменив друг друга, и при этом не быть пойманными. Если игрок пойман, он меняется местами с тем игроком, который его поймал.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, которого ни разу не поймали или поймали, но меньшее количество раз.

11. «Светофор»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: нет.

Подготовка к игре

Игроки выстраиваются вдоль борта в одной из зон игровой площадки.

Ход игры

Учитель находится на противоположной стороне зоны и дает команды:

«Зеленый» – бег лицом вперед;

«Желтый» – опуститься на колени (грудь), встать и продолжить бег лицом вперед;

«Красный» – торможение до полной остановки.

Цвета называются в произвольной последовательности. Как только игроки доберутся до противоположного борта, игру можно начать заново в обратном направлении.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, который сделал все правильно и быстрее других добрался до противоположного борта.

12. «Звездные войны»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: 3 конуса, синие (облегченные) шайбы.

Подготовка к игре

Игроки начинают игру в одном из кругов вбрасывания (планета Земля). В противоположном конце площадки расположены три конуса с установленными на их вершинах шайбами. Учителя используют свои клюшки в качестве светового меча. На клюшки надевается крага для безопасности.

Ход игры

Чтобы спасти планету Земля, игроки добираются до конусов, забирают шайбу и возвращаются в свой круг вбрасывания, при этом избегая касаний световым мечом учителя. Если игрок пойман, он выходит из игры за синюю линию зоны. Если игрок пойман с шайбой, то, прежде чем выйти из игры, он возвращает шайбу на конус. Игра окончена, если все шайбы собраны или учителя поймали всех игроков.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, которого поймали последним.

13. «Гонки на колесницах»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки.

Подготовка к игре

Игроки выстраиваются группами по три человека в несколько команд вдоль борта в одной из зон игровой площадки. Игроки образуют группу таким образом, что двое находятся впереди с клюшками в руках, а третий находится позади и держит обе их клюшки.

Ход игры

Два игрока тянут третьего к финишной линии, отмеченной на точке вбрасывания. Пересекая линию, игроки меняются местами, и так до тех пор, пока все трое не проедут в колеснице.

Определение победителя

Одерживает победу та группа, которая не разорвет сцепку в колеснице во время движения и прибежит к финишу первой.

14. «Бег с препятствиями»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки, 2 конуса.

Подготовка к игре

Игроки выстраиваются за кругом вбрасывания в одной из крайних зон площадки. Клюшки игроков раскладывают на льду, и таким образом образуется дорожка препятствий. В конце дорожки ставят два конуса, на которые сверху кладут еще одну клюшку.

Ход игры

Игроки бегут по дорожке, перепрыгивая лежащие на льду клюшки, и в конце подныривают под клюшку, установленную на конусах. После того как каждый игрок пробежал два круга, конусы кладутся на боковины и клюшка опускается ниже. Теперь игроки должны перепрыгивать через нее.

Определение победителя

Если проводить данную игру в виде эстафеты, то побеждает тот игрок или та команда, которая прибежала к финишу первая и не сбила клюшки, конусы.

15. «Собачки»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: теннисные мячи.

Подготовка к игре

Игроки находятся на льду без клюшек. Количество мячей соответствует количеству игроков, находящихся на льду.

Ход игры

Учитель использует теннисные мячи и накатом бросает их по льду. Игроки должны догонять мячи и возвращать их учителю. Одни игроки могут успеть совершить два-три забега, другие – только один.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, который вернул учителю большее количество мячей.

16. «Торпеды»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные ворота или 4 конуса.

Подготовка к игре

Все игроки находятся в одном конце площадки, а учителя – в центральной зоне у обоих бортов.

Ход игры

По сигналу игроки начинают движение из одного конца площадки в другой. В это время учителя толкают по льду маленькие конусы в сторону игроков. Каждый игрок, которого коснулся конус, выбывает из группы игроков и присоединяется к учителям у бортов, начиная им помогать.

Определение победителя

Игра продолжается до выявления победителя.

17. «Сбей конус»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: конусы, синие (облегченные) шайбы, хоккейные клюшки.

Подготовка к игре

Ворота отсутствуют. Вместо ворот ставят по одному конусу с каждой стороны.

Ход игры

Нужно попасть по конусу, чтобы забить гол. Вратарей нет. Когда забивается гол, игрок возвращает шайбу учителю, и он снова вбрасывает ее в игру на открытое пространство. Игра продолжается. Если более сильные игроки владеют шайбой длительное время, можно добавить в игру еще одну или две шайбы.

Определение победителя

Побеждают игроки той команды, которая попала в конус команды соперника наибольшее количество раз.

18. «Не буди великана»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: синие (облегченные) шайбы.

Подготовка к игре

Учитель в роли великана раскладывает шайбы (сокровища) вокруг себя.

Ход игры

Великан охраняет сокровища, но постоянно засыпает. Игроки стараются утащить шайбу у великана. Великан периодически просыпается, чтобы их отпугнуть.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, которого великан поймал меньшее количество раз.

19. «Бейсбол»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки, 2 синие (облегченные) шайбы, 4 конуса.

Подготовка к игре

Одна команда расположена в центральном кругу вбрасывания, другая команда находится в поле. Конусы расположены на площадке таким образом, чтобы они образовывали форму параллелограмма.

Ход игры

Игру начинает команда, находящаяся в кругу вбрасывания, игроки которой выстроены в очередь друг за другом.

Первую шайбу игрок бросает в зону, а вторую ведет вокруг трех установленных на площадке конусов (баз) и должен успеть вернуться к четвертому конусу, откуда начинается игра. Тем временем игроки второй команды, находящейся в поле, должны догнать и подобрать брошенную шайбу, докатить с ней до одного из трех установленных в зоне площадки конусов и отдать передачу учителю, который находится в центральном

кругу вбрасывания. Если брошенная шайба достигнет учителя быстрее, чем игрок первой команды успеет вернуться на домашнюю базу (стартовую точку), то он выбывает из игры. Очки получает вторая команда. Каждый игрок первой команды совершает забег, потом команды меняются ролями.

Определение победителя

Побеждает та команда, которая набрала большее количество очков.

20. «Муравейник»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки и синие (облегченные) шайбы.

Подготовка к игре

Все шайбы («еда») расположены в центральном кругу вбрасывания, ворота – в концах площадки.

Ход игры

Игроки (муравьи) ведут шайбу и стараются завезти ее в ворота (муравейник), в это время учителя (кузнечики) стараются отнять у них шайбу. Если это происходит, хоккеисты могут пробовать отнять шайбу у учителя или катиться за новой шайбой в центр площадки. Муравьи стараются собрать всю «еду» в муравейник до прихода зимы (свисток).

Определение победителя

Побеждают те игроки, которые завезли в ворота больше шайб.

21. «Прыжки и переступания»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки.

Подготовка к игре

Игроки кладут свои клюшки перед собой и по сигналу начинают их перепрыгивать двумя ногами туда и обратно лицом к клюшке.

Ход игры

Игроки прыгают боком с продвижением вдоль своей клюшки и обратно спиной вперед. Клюшки расположены на линии круга вбрасывания и поперек него, так, чтобы игроки катались по кругу вбрасывания, совершая переступания и одновременно перепрыгивая препятствия в виде лежащих клюшек.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, который не упал, не наступил на клюшку и не сбил клюшку или сделал ошибок меньше других игроков.

22. «Догонялки с перестроением»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: маркер (канат, фишки), два конуса, хоккейные клюшки.

Подготовка к игре

Зону делят пополам маркером (канатом, фишками).

На одной половине зоны игроки катаются только лицом вперед, на второй половине – только спиной вперед.

Ход игры

Один игрок водит и касанием ловит остальных игроков на площадке. Если игроки, включая водящего, пересекают линию и оказываются на другой половине зоны, они должны сразу же перейти с бега лицом вперед на бег спиной вперед или наоборот в зависимости от того, в какой половине зоны они находятся. Как только игрок пойман, он продолжает игру в качестве помощника водящего и ловит оставшихся игроков.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, которого коснулись последним.

23. «Рыбаки и рыбки»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки, синие (облегченные) шайбы.

Подготовка к игре

Игроки (рыбки) выстраиваются вдоль борта с шайбами в одной из зон игровой площадки. В это время учителя (рыбаки) находятся в середине зоны между двумя кругами вбрасывания.

Ход игры

Игроки двигаются от точки вбрасывания до точки вбрасывания, ведя шайбу. Если учителя выбивают или отбирают шайбу у игрока, то игрок продолжает игру в качестве рыбака и далее помогает учителям. Игроки оказываются в зоне безопасности, как только закатываются за точку вбрасывания. Игра заканчивается, когда все игроки остаются без шайб.

Определение победителя

Побеждает тот игрок, который не позволил выбить или забрать у себя шайбу.

24. «Хаос»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки, синие (облегченные) шайбы.

Подготовка к игре

Игроки размещаются в кругах вбрасывания в одной из зон (в зависимости от количества игроков).

Ход игры

Каждый владеет шайбой и двигается, не опуская головы, в любом направлении в пределах круга вбрасывания. Спустя некоторое время все игроки собираются вместе в одном кругу вбрасывания, и упражнение повторяется.

Определение победителя

Побеждает тот, кто ни разу или меньше других терял шайбу и не сталкивался с другими игроками.

25. «Космическая атака»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки, синие (облегченные) шайбы.

Подготовка к игре

Учителя предлагают игрокам заглянуть в будущее и поучаствовать в космической атаке на звездолет. В игре принимают участие две команды.

Ход игры

Игра начинается по сигналу учителя. Игроки одной команды должны выстроиться на синей линии и по сигналу учителя попытаться так бросить шайбу, чтобы она пересекла вторую синюю линию. Игроки или учителя противоположной команды должны перехватить шайбы, для того чтобы их звездолет не получил повреждения.

Определение победителя

Побеждает та команда, которая перехватила больше шайб.

26. «Саперы»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные клюшки, конусы, корзина, мячи, кольца, синие (облегченные) шайбы, иные предметы.

Подготовка к игре

Учитель объявляет, что есть очень сложное и важное задание: необходимо обезвредить бомбы, которые рассыпались на поле из перевернувшегося военного грузовика и поэтому к нему никто не может подъехать и помочь.

Ход игры

Игроки должны поднимать предметы («бомбы») с поля и переносить их в корзину. Если предмет падает с клюшки, учитель дает игроку особое задание (например: двигаться спиной вперед).

Определение победителя

Побеждает тот игрок, который перенес в корзину больше всех предметов.

27. «Хоккей разными предметами вместо шайбы»

Место проведения: хоккейная площадка.

Инвентарь: хоккейные ворота (мини-хоккейные ворота), хоккейные клюшки, теннисные мячи, кольца, синие (облегченные) шайбы, иные предметы аналогичных размеров, форм и веса.

Подготовка к игре

Учитель делит игроков на две команды таким образом, чтобы на площадке проходила игра в формате 3 х 3.

Ход игры

Игра проводится по правилам игры 3 х 3. Смены по свистку через каждые 60 секунд. В каждой команде рекомендуется не менее 9 человек полевых игроков и один вратарь. Можно играть и без вратарей, но тогда используются мини-хоккейные ворота 40 х 60 см.

Определение победителя

Побеждает та команда, которая забросила в ворота соперника больше шайб, мячей, колец, иных предметов аналогичных размеров, форм и веса.