Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №7 им. Героя Советского союза Б.К. Чернышева» г. Красноярска

Экзаменационная работа по физкультуре

«Хоккей – мой любимый вид спорта»

Выполнил ученик 2 класса
Гец Савелий

г. Красноярск - 2018

Самой популярной зимней игрой в мире является **хоккей**. Хоккей (от англ. «hockey» - пастуший посох с крюком), спортивная командная игра, цель которой забить шайбу в ворота соперника.

Я занимаюсь в секции по хоккею уже 4й год. В 5 лет я стоял на коньках не очень уверенно, часто падал, за это время многому научился и теперь катаюсь быстро, как стрела. Тренировки проходят на открытом катке в зимнее время года, летом мы играем в футбол. Футбол я тоже люблю.

На тренировках мы приобретаем навыки катания на коньках, осваиваем технические элементы: ведение и передача шайбы,

обводки и броски по воротам. Учимся взаимодействию в команде и применять свои умения в игре.

Экипировка

Хоккей – быстрая и агрессивная игра, где игроки участвуют в самой настоящей борьбе за одну шайбу. Есть большой риск получения травмы. Опасно не только попадание шайбы, но и столкновение с другим игроком, удар клюшкой или лезвием конька. Обязательно нужна хорошая хоккейная экипировка, благодаря ей можно избежать многих травм.

Надевать экипировку необходимо в правильном порядке.

Надеваем экипировку по порядку:

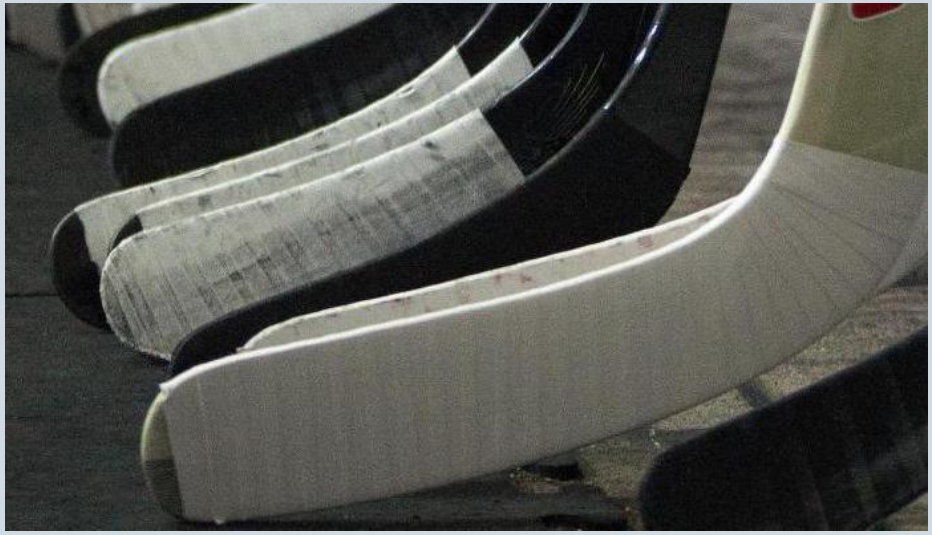
1. Термобельё.
2. Спортивные носки.
3. Щитки для защиты голени. Левый и правый отличаются.
4. Рейтузы (или гетры, гамаши)
5. На пах - защитную раковину.
6. Хоккейные шорты.
7. Коньки.
8. Защиту шеи.
9. Налокотники. Левый и правый отличаются.
10. Нагрудник.
11. Хоккейный свитер.
12 Хоккейный шлем.
13. хоккейные краги.

Клюшка

Выбор клюшки зависит от:

- возраста и веса игрока,
- хвата (левый или правый загиб крюка)
- Материал, из которого изготовлена клюшка (дерево, композиты, фанера, пластик)
- Жесткость (мягкая, обычная, жесткая)

Чтобы клюшка дольше служила, ее крюк нужно обмотать тканевой липкой лентой.



Коньки

Хоккейные коньки имеют большую жесткость ботинка, лучшую фиксацию ноги. От ударов шайбой и клюшкой ботинки защищаются специальными вставками, мысок пластиковой отделкой, а широкий язычок более плотный, чем у других видов коньков.

Изнутри хоккейные коньки отделываются быстросохнущими и влагоотводящими материалами.

Лезвия хоккейных коньков изготавливаются из прочной углеродистой нержавеющей стали и крепятся они в специальном ударопрочном пластиковом держателе.

Шнуровка коньков

Правильная шнуровка хоккейных коньков тоже очень важна.

Шнуровать нужно снизу вверх. Первые пять петель затягиваем, но не перетягиваем, чтобы нога не отекала в коньке. Остальные петли затягиваем туго.

Если шнурки оказались слишком длинные, то лучше не обвязывать их вокруг конька, а обрезать и поджечь концы зажигалкой, чтобы не распускались.

Перед тренировкой коньки мне помогает завязывать папа.

Тренировка

Каждая наша тренировка обязательно начинается с разминки. Нужно хорошо разогреть и растянуть мышцы. Разминка уменьшает риск возникновения травм и растяжений во время игры.

После разминки идут упражнения на развитие физической силы, координации, отработка техники катания, владения клюшкой и шайбой.

В завершении тренировки нас делят на команды и мы играем в хоккей.

Описание игры

1. Игра происходит на хоккейной площадке, с воротами на противоположных сторонах.
2. Хоккеисты с помощью паса друг другу должны забить шайбу в ворота соперника.

Описание игры

3. Если шайба вылетела за пределы площадки, назначается сбрасывание, которое проводит судья.
4. За подножки, толчки во время игры, хоккеиста наказывают 2х минутным удалением с поля.

Описание игры

- 5. Продолжительность матча: 3 периода по 20 минут.
- 6. На площадке за правилами игры следит судья.

Занятие хоккеем

- помогает мне укреплять свое здоровье;
- помогает поддерживать хорошую физическую форму;
- учит преодолевать трудности;
- развивает координацию движений;
- учит взаимодействию в команде;
- развивает силу духа и силу воли.

Наша команда

Наша команда «Рассвет» (в синей форме на фото) выиграла кубок и заняла 1 место на городских соревнованиях, приуроченных к 23 февраля 2018 года.

При создании презентации были использованы материалы:

- с сайта https://ru.wikipedia.org
- фото коньков и экипировки из интернета;
- остальные фото из домашнего архива.

Спасибо за внимание!