

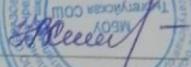
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЫРГЕТУСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласованно»

Руководитель Центра образования
цифрового и гуманитарного профилей
«Точка Роста»



(Горовая Л.Ф.)

«Утверждаю»
Директор школы


(Спиридонов Н.В.)


Рабочая программа
кружка «Хоккей»

Срок реализации программы: 1 год

Руководитель: Романов А.А.

с.Тыргетуй, 2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня «Хоккей» МБОУ Тыргетуйской СОШ составлена на основе примерной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» под редакцией С. М. Зверева адаптирована для занятий в общеобразовательной школе. Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обычных подвижных игр является игра в хоккей. Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в хоккей в зимний период. Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и игра в хоккей, направленная на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Цель данной программы - содействие всестороннему физическому развитию личности школьника средствами игры с элементами спорта.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:
 - содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
2. Совершенствование психомоторных способностей младших школьников:
 - развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, прыгучесть);
 - способствовать развитию умения хватать, держать, отбивать и бросать предметы, рассчитать траекторию броска, согласовать с ним силу.
3. Воспитывать выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.
4. Воспитывать желание получить положительные результаты, выполнять простейшие требования безопасной игры.

Новизна программы. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, создания комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой

отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

•**Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

•**Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

•**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных ребят.

Программа служит основным документом для построения подготовки детей и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста.

Цель программы: создание условий для проведения регулярных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

1. обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
2. максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
3. на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
4. организация систематической воспитательной работы; профилактика асоциального поведения;
5. развитие личности ребенка;
6. привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
7. укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
8. систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы; обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность хоккеистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно - рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 96 часов (32 недели), разработана для обучающихся 1-11 класса, 7-17 лет,

Количество обучающихся в группе 14 человек. Продолжительность занятий 2 раза в неделю 2 занятия по 60 минут

Педагог дополнительного образования – Романов А.А.

Особенности организации образовательного процесса:

Весь период обучения подразделяется на ледовую и вне ледовой подготовки.

Занятия по вне ледовой подготовки проводятся в чистом и проветренном спортивном зале школы и на улице (спортплощадка, стадион) и включают:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);
- хореографическую подготовку.

На улице занятия проводятся при благоприятных погодных условиях с ноября по март.

В процессе обучения используются следующие **методы**: общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный). Начальное обучение можно проводить на любых коньках. При обучении простому катанию на коньках важно привить учащимся такие навыки, которые способствовали бы овладению техникой скоростного бега в дальнейшем.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Особыми условиями реализации программы: использование дистанционных и современных информационных технологий, практик наставничества.

Учебно-тематический план

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1 Теоретическая подготовка.	5 ч.	5 ч.	
2 Общая физическая подготовка.	12 ч.	2 ч.	10 ч.
3 Специальная физическая подготовка	12 ч.	2ч	10 ч.
4 Техника игры	30 ч.	5 ч.	25 ч.
5 Тактика игры и игровая подготовка	30 ч.	4ч	26 ч.
6 Инструкторская и судейская практика	4 ч.	2 ч.	2 ч.
7 Контрольные испытания и промежуточная аттестация	3 ч.		3 ч.
Итого:	96 ч.	20 ч.	76 ч.
Всего:	96 ч.	20 ч.	76 ч.

Тематическое планирование для группы начальной подготовки

Номер	Содержание программного материала	Дата
-------	-----------------------------------	------

УТЗ		проведения
Октябрь	1-2. Теоретическая подготовка 3-4. Общая физическая подготовка. 5-6. Специальная физическая подготовка 7-9. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 10-12 Тактическая подготовка	2ч 2ч 2ч 3ч 3 ч
Ноябрь	13-14. Общая физическая подготовка 15-16. Специальная физическая подготовка 17-19. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 20-22. Тактическая подготовка 23-24. Учебные и тренировочные игры	2ч 2ч 3ч 3ч 2ч
Декабрь	25-26. Теоретическая подготовка 27-28. Общая физическая подготовка 29-30. Специальная физическая подготовка 31-33. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 34-36. Тактическая подготовка	2ч 2ч 2ч 3ч 3ч
Январь	37. Теоретическая подготовка 38-39. Общая физическая подготовка 40-41. Специальная физическая подготовка 42-45. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 46-48. Тактическая подготовка	1ч 2ч 2ч 4ч 3ч
Февраль	49-50. Общая физическая подготовка 51-52. Специальная физическая подготовка 53-56. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 57-60. Тактическая подготовка	2ч 2ч 4ч 4ч
Март	61-66. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 67-72. Тактическая подготовка	6ч 6ч
Апрель	73-77. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 78-82. Тактическая подготовка Учебные и тренировочные игры 83-84. Инструкторская и судейская практика	5ч 5ч 2ч
Май	85-86. Инструкторская и судейская практика 87-88. Техническая подготовка: техника катания, техника владения клюшкой 89-91. Тактическая подготовка 92-94. Контрольные испытания и промежуточная аттестация 95-96. Учебные и тренировочные игры	2ч 2ч 3ч 3ч 2ч
Всего:		96 часов

Содержание программы

Контрольные испытания					
Выполнение и сдача контрольных упражнений	2			Формирование списка занимающихся, определение функционального состояния организма.	Прием учащихся и отбор в спортивно-оздоровительную группу.
Теоретическая подготовка					
Основы игры в хоккей.	5			Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	Организация игры по упрощенным и полным правилам, с соблюдением техники безопасности.
Общая физическая подготовка					
Футбол-ведение мяча	1			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Футбол – передача мяча в парах	1			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Футбол – удары по мячу	1			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Футбол – удары по воротам.	1			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.

Футбол – учебная игра 5\5	1			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Баскетбол – ведение мяча.	1			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Баскетбол – броски в кольцо.	2			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Баскетбол – игра в обороне.	1			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Баскетбол – игра в нападении	1			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Баскетбол – учебная игра 5x5	2			Общеразвивающие упражнения. Совершенствование элементов техники игры.	Повышение функционального уровня физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации движений.
Специальная физическая подготовка					

	Техника передвижения на коньках.	4			Техника конькового бега. Скольжение и торможение упором. Повороты переступанием. Бег спиной вперед.	Овладение всеми способами перемещений на коньках.
	Техника владения клюшкой.	4			Остановки и передачи шайбы. Ведение шайбы клюшкой по прямой и с изменением направления.. Передачи «с удобной» и «с неудобной руки»	Овладение способами обращения с клюшкой и шайбой.
	Передача шайбы в движении. Техника игры вратаря.	4			Передачи в парах на месте и в движении. Передачи в тройках. Передачи с изменением позиции. Стойка вратаря. Игра клюшкой и ловушкой. Блокирование ударов защитой и щитками.	Овладение способами передач. Овладение ловлей и отбиванием шайбы вратарем.
	Броски по воротам. Защита ворот вратарем.	4			Кистевой бросок и удар «щелчком». Бросок верхом. Техника игры вратаря.	Овладение различными способами ударов.
	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	4			Блокирование добивающих, страховка ворот. Добивание шайбы в ворота. Техника игры вратаря.	Овладение техническими приемами в нападении и защите
	Действия игроков за воротами	3			Броски и передачи из-за ворот.	Овладение техническими приемами в нападении и защите
	Действия игроков у борта	4			Передачи и броски с использованием отскока от борта.	Овладение техническими приемами в нападении и защите.
	Силовые броски, работа с вратарем.	3			Совершенствование техники броска «щелчком». Техника игры вратаря.	Овладение техническими приемами в нападении и защите

Тактика игры и игровая подготовка					
Обманные движения (финты), игра в обороне 5x5	2			Ложные движения в атаке и защите. Индивидуальная техника обыгрывания.	Овладение техникой обманных движений.
Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5x3, 5x4	3			Правила применения силовых приемов.	Уметь применять силовые приемы без нарушения правил игры.
Обводка игроков, игра 5x5	2			Техника дриблинга без сопротивления и с сопротивлением соперника.	Овладение техникой дриблинга.
Тактика игры в защите. Игра 3x2	2			Функции защитников. Опека соперника. Зонная защита.	Овладение техникой игры в защите.
Тактика игры в нападении, вход в зону противника	2			Функции нападающего. Позиционное нападение и быстрый прорыв.	Овладение техникой игры в нападении.
Тактика быстрого прорыва.	2			Перехват передач и выход 1 на 1 с вратарем.	Овладение нападением один на один.
Функции нападающих в обороне и нападении	2			Функции нападающих в обороне и нападении	Овладение нападением один на один.
Буллиты и броски по воротам	2			Условия назначения буллитов. Броски с средней и дальней дистанции.	Овладение техникой выполнения буллитов и бросков на точность попадания.
Броски на технику и точность	2			Броски с средней и дальней дистанции. Удар по неподвижной и скользящей шайбе.	Попадать бросками в 6 и 9 зоны ворот.
Тактика игры в обороне	2			Игра в три 5x4, 5x3.	Овладение техникой игры в обороне в численном меньшинстве.
Тактика игры в атаке	3			Тактика позиционного нападения. Реализация большинства.	Овладение зонального контроля шайбы.
Индивидуальные действия в атаке	3			Дриблинг и финты в атаке. Применение силовых приемов в атаке.	Уметь выполнять ведение и обыгрывание в нападении.

	Разбор игровых эпизодов, игра 5x5, 5x4, 3x3	3			Применение схем и медиа ресурсов для выявления и исправления технических и тактических ошибок в игре.	Совершенствование навыков командной игры.
Инструкторская и судейская практика						
	Полномочия, жесты полевого судьи.	1			Нарушения в нападении и защите. Не спортивное поведение. Штрафные санкции.	Освоение основных жестов и функций хоккейного судьи.
	Правила организации товарищеских встреч.	2			Порядок официальных мероприятий. Организация судейского сопровождения матча.	Усвоение знаний и умений в организации двусторонних игр.
Контрольные испытания						
	Выполнение и сдача контрольных упражнений	3			Тестирование физических качеств. Тестирование технической подготовки.	Выявление динамики и подведение итогов курса обучения.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты:

3. Изменение у учащихся отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
4. Снижение заболеваемости школьников.
5. Снижение психоэмоциональных расстройств.
6. Повышение уровня физической подготовки школьников.
7. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
8. Снижение последствий умственной нагрузки.
9. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Личностные и метапредметные результаты

освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства ответственности за достижение результатов личных и командных;
- ✓ освоение положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ владение умением оценивать и понимать причину успеха и неуспеха в спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- ✓ Контролировать выполнение упражнения и технико - тактические действия в избранном виде спорта;
- ✓ привитие устойчивого интереса к оздоровлению, к физической культуре и спорту, воспитание потребности вести здоровый образ жизни;
- ✓ проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Предполагаемые результаты:

- ✓ формирование знаний о правилах ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- ✓ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ овладение знаниями в области физической культуры и спорта;
- ✓ формирование осознанного отношения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;
- ✓ формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения;
- ✓ освоение практических навыков по лыжным гонкам в соревнованиях и стремление к высоким спортивным достижениям.

Оценочные материалы программы

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетного занятия.

№	Раздел	Формы подведения итогов
1.	1. Теоретическая подготовка.	Опрос
2.	2. Общая физическая подготовка.	Контрольные нормативы по ОФП, проводятся в октябре и в мае
3.	3. Специальная физическая подготовка	Контрольные задания по СФП, проводятся в октябре и в мае
4.	4. Техника игры	Педагогическое наблюдение
5.	5. Тактика игры и игровая подготовка	Контрольные задания по ТП, проводятся в феврале
6.	6. Инструкторская и судейская практика	Опрос

Методическое обеспечение

Литература по теме. Интернет – источники. Памятка для родителей - рекомендации по наличию спортивной формы для спортзала, катка и правильному подбору ботинок с коньками. CD, DVD – диски. Протоколы для проведения контрольных испытаний.

Памятка для родителей:

Спортивная форма для спортзала:

- футболка;
- спортивные брюки, шорты трикотажные для мальчиков
- кроссовки спортивные.

Спортивная форма для катка:

- коньки;
- куртка весна-осень;
- свитер по погоде;

- штаны зимние толстые на первые занятия, далее рейтузы или термо брюки дляхолодныхкатков;
- шапка с завязками, короткий шарф или манишка или шапка - шлем;
- перчатки, варежки 2 пары;
- защита для коленей, локтей по желанию;
- шлем по желанию.

Подбор коньков:

- для фигурного катания, для начального уровня, профессиональные или любительские,можно б/у в хорошем состоянии. Risport (Италия), Graf (Швейцария), Wifa (Австрия), Jackson (Канада), Edea (Италия), Riedell (США), Gam (Канада).
Примерка на шерстянойили термо-носок, между пяткой и ботинком должен входить палец
- чехлы на лезвия пластмассовые, длиннее лезвия не более 2 см.;
- чехлы на лезвия из ткани, предохраняют от ржавчины;
- тряпочка х/б;
- сумка для коньков прочная.

Дидактические материалы

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.

DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов.

Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение для занятий в спортзале и на спортплощадке

- гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические коврики, мячи для большого тенниса, секундомер, утяжелители, резиновые амортизаторы, магнитофон.

Занятия на катке включают техническую подготовку ТП и проводятся на качественно подготовленном ледовом покрытии, на стандартной ледовой площадке для хоккея с шайбой.

Поскольку занятия на катке зависят от погодных условий (каток открытый), то начинаться могут с ноября по декабрь, а заканчиваться с марта по апрель и, следовательно, при неблагоприятных погодных условиях замещаются занятиями в спортзале. Для занятий на катке учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту для коленей, локтей и головы) в специально оборудованной раздевалке.

Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2003.
3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
5. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.
6. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М., 2000г.
7. Валентинов В. Игра в хоккей. С.-Петербург, Литера, 2002
8. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 1986
9. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
10. Кенман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва, Просвещение-Владос, 1995
11. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987
12. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 1977

Литература для учащихся:

1. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
2. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
3. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М., 1978 г.
4. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
5. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.

Интернет – источники:

tulup.ru
ru.sport – wiki.org
katki-spb.ru