

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МАУ ДО СШОР № 4
Протокол от 18.08.2025 года № 1



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШОР № 4
А.Р.Ахметов
Приказ от 18.08.2025 года № 114

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА»

Возраст занимающихся: 5-8 лет

Срок реализации: 1 год

г. Мурманск
2025 г.

Пояснительная записка

Катание на коньках является одним из важнейших видов спортивных упражнений. Этот вид движений имеет циклический характер и принадлежит к естественным физическим упражнениям, близким по координации к ходьбе и бегу. Поэтому они доступны для ребенка с разной физической подготовленностью и легко осваиваются детьми.

Катание на коньках – прекрасное оздоровительное упражнение для детей и взрослых, которое является одним из любимых видов активного отдыха. Катание на коньках проводится на свежем воздухе. Это закаливает организм, укрепляет здоровье в целом, развивает физические качества. Дети с удовольствием катаются на коньках, так как это помогает им стать крепкими, ловкими и смелыми. У них вырабатываются согласованные движения рук и ног, укрепляются мышцы туловища, и формируется осанка.

Закаливание холодным, чистым воздухом является важнейшей оздоровительной мерой, предупреждающей заболевания. У детей усиливается обмен веществ, повышается устойчивость организма к различным отрицательным воздействиям окружающей среды, без каких-либо нарушений функциональной деятельности организма. При катании на коньках улучшаются терморегуляторные процессы.

Упражнения на коньках содействуют укреплению мышечного и костно-связочного аппарата нижних конечностей. У детей укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, обеспечивающего поддержание равновесия и позволяющего детям «легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры». Занятия на коньках развивают органы дыхания, дыхательную мускулатуру, так как дыхание согласуется с движениями. В целом усиленная работа органов дыхания обеспечивает хорошую жизнедеятельность детского организма.

Катание на коньках развивает координацию и ритмичность движений, улучшает взаимодействие различных отделов центральной нервной системы, повышает уровень работоспособности детского организма.

Во время катания на коньках развивается ориентировка в пространстве, дети более правильно и экономно распоряжаются своими двигательными действиями на катке среди других катающихся. Они начинают оценивать расстояние одного предмета до другого, самого себя от других детей. Также формируются первоначальные сведения о скорости передвижения и чувство скорости, а это помогает детям быстрее реагировать на изменяющиеся условия во время бега на коньках.

При освоении катания на коньках дети используют эти умения в самостоятельной двигательной деятельности и в играх. Занятия по обучению катанию на коньках имеют и воспитательное значение: дети приучаются соблюдать дисциплину, аккуратность, выполняют требования педагога по организации и подготовке к занятию, оказывают друг другу помощь, организованно входят на каток, приводят в порядок коньки после занятий. У них формируются положительные личностные качества и черты характера. Они проявляют находчивость, смелость, инициативу, самостоятельны в выборе различных решений. Этот вид спортивных упражнений заставляет детей обдумывать свое поведение, развивает трудолюбие, умение видеть и ценить прекрасное в природе, обогащает словарь детей. Обучение катанию на коньках способствует эстетическому воспитанию ребенка, чему помогают музыка на занятии, а также занятия танцами и художественная гимнастика, которые сопровождают занятия по освоению элементов фигурного катания. Установлено, что развитие моральной поддержки и волевых качеств, происходит лучше в совместных занятиях с родителями.

В начале обучения педагог сообщает детям первоначальные сведения о технике катания на коньках, истории их появления, правилах безопасности при занятиях на коньках.

Катание на коньках обогащает двигательный опыт ребенка, поскольку в процессе обучения этому у него постоянно формируются правильные навыки естественных жизненно необходимых движений, что позволяет их творчески использовать в зависимости от обстоятельств.

Настоящая программа создана на основе курса обучения катанию на коньках на базе МАУ ДО СШОР № 4.

Цель данной программы – обучение простому катанию на коньках.

Задачи.

Обучающие (до выхода на лёд):

- создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться;
- научить учащихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке;
- избегать падений.
- (при обучении на льду) – научить:
 - скольжению на двух коньках;
 - скольжению на плоскости полоза;
 - самостоятельному движению по прямой;
 - движению по кругу;
 - перебежке;
 - торможению;
- другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);
- падениям.
- Коррекционно-развивающие: формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, развитие познавательных процессов и интересов.
- Воспитывающие: воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

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 предназначена для занятий с детьми 5-8 лет. Рассчитана на 1 год.

Учебный курс рассчитан на 36 недель, потому что занятия начинаются с 1 сентября, в связи с необходимостью адаптации дошкольника после летнего отдыха, и заканчиваются 31 мая.

Занятия с дошкольниками проводятся по 1 часу 2 раза в неделю, под академическим часом подразумеваются занятия в 25 минут. Занятия с младшим школьным возрастом проводятся также по 1 часу 2 раза в неделю, длительность занятий 40-45 минут.

Программа считается выполненной, если контрольное тестирование показывает положительную динамику физического развития обучающихся.

Зачисляются все желающие заниматься по данной программе дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Медицинским работником учреждения дополнительно проводится осмотр, измеряется рост и вес ребенка.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа «Общеразвивающая подготовка с элементами конькобежного спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ, Уставом МАУ ДО СШОР № 4. Зачисляются все желающие заниматься по данной программе дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, по заявлению одного из родителей или лица, его заменяющего. На всём протяжении обучения осуществляется общеразвивающая подготовка и воспитательная работа, направленная на всестороннее и гармоничное развитие детей, укрепление здоровья.

Динамика физической подготовленности отслеживается посредством тестирования проводимого 2 раза в год.

По желанию ребенка, с согласия одного из родителей (лица его заменяющего), он может обучаться по данной программе повторно.

Таблица 1

Режим учебных занятий

Этап	Мин. возраст зачисления	Мин. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебн. часов в неделю	Требования для зачисления	Требования по окончании учебного года
I	5 лет	8	2	Медицинский допуск	Положительная динамика показателей физической подготовленности

Таблица 2

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Количество учебных часов
I. ТЕОРИЯ	2 часа
II. ПРАКТИКА	67 часов
- общеразвивающие упражнения	8 часов
- подготовительные упражнения	9 часов
- обучение катанию на коньках	24 часов
- подвижные игры	23 часов
- закрепляющие движения	6 часов
- дыхательная гимнастика	2 часа
III. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, ТЕСТЫ	2 часа
IV. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ	1 час
Итого	72 часа

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обучение катанию на коньках рекомендуется с 5-6 лет, раньше нельзя обучать ребенка катанию на коньках потому, что это заставляет его совершать на коньках сложные и трудные двигательные координации на малой площади опоры, а костно-связочный аппарат нижних конечностей еще недостаточно окрепший. Равновесие, которое должно поддерживаться при передвижении на льду на коньках, создает дополнительные нагрузки на центральную нервную систему.

Старший дошкольный возраст благоприятен для начала обучения катания на коньках, что обусловлено следующими фактами:

1. Организм 5-летнего ребенка вполне подготовлен к овладению элементарными двигательными навыками.
2. В этом возрасте дети уже могут управлять отдельными действиями целостного двигательного акта – сохранять равновесие, удерживать в правильном положении туловище, соблюдать направление толчка, согласовывать движения рук и ног.
3. У них значительно улучшается моторная память и развивается речь.

Рекомендуется соблюдать такую последовательность обучения катанию на коньках. Вначале ребенка необходимо познакомить с правилами поведения на катке и уходом за коньками, одеждой; далее следует научить надевать ботинки и шнуровать их. Задолго до начала выхода на лед для обучения катанию на коньках педагог разучивает с детьми физические упражнения для укрепления мышц ног и особенно стопы; также выполняются упражнения, способствующие развитию психофизических качеств. Когда дети научатся надевать коньки, с ними проводятся упражнения в помещении на коньках: стояние и ходьба по резиновым коврикам и др.; затем подобные упражнения проводятся на утрамбованной снежной площадке. Лишь после этого дети приступают к выполнению упражнений на льду. Детей учат делать небольшой разбег (3–4 метра) по снегу, после чего выкатываться на лед и скользить на двух параллельных коньках. Обучают правильному исходному положению – «посадке конькобежца», затем учат кататься с попеременным отталкиванием то одной, то другой ногой. Если ребенок правильно выполняет бег на коньках, то на льду остается рисунок елочки. В беге на коньках ребенок выполняет перекрестные движения рук разноименно с движениями ног. Детей учат выполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам. Учат следующим видам торможений: «плугом» (колени сводятся внутрь, задники коньков – наружу, опора осуществляется на внутренние ребра полозьев), «полуплугом» (одна нога занимает перпендикулярное положение по направлению движения). Обучают более сложному виду торможения – торможению поворотом (для торможения ребенок выполняет резкий поворот на 90°, упираясь внутренним и внешним ребрами полозьев). Все виды торможений осваиваются путем многократного повторения. Также детей обучают бегу на коньках по кругу. Закрепляют умения в беге на коньках с помощью игр, проводимых на льду.

В процессе обучения катанию на коньках педагог использует следующие методы: показ, объяснение, вспомогательные средства; помощь взрослого (ребенка держат за руки), используют для поддержки сани-кресла, специальные стулья.

В ходе проведения занятия педагог следит за степенью утомления детей, чтобы они не переутомлялись, дозирует время проведения занятия, которое по мере взросления ребенка увеличивается с 8 до 25–30 мин. Каждые 5–10 мин занятия ребенку предоставляется возможность отдохнуть на скамейке в течение 2–3 мин.

Необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

1. Двигаться только в одну сторону.
2. Правильно падать (на бок «рыбкой»).
3. Помогать встать упавшему.
4. Не портить лед коньками.
5. Сидеть только на скамейках.
6. Обязательно отдыхать, не спешить.
7. Не кататься в мокрой одежде.

8. После выполнения заданий возвращаться обратно по краю катка.

Разработанная программа, учитывает естественную потребность детей в двигательной активности, а также позволяет в значительной мере компенсировать отрицательное воздействие гиподинамии на организм дошкольника и предусматривает еженедельную дополнительную физическую нагрузку в размере двух часов.

Разделы программного материала, планирования, виды подготовки, параметры нагрузки в данной программе не отражены, так как детально рассмотрены в примерной программе, воспитательная работа проводится по общешкольному плану.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Анатомо-физиологические особенности

Шестой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 6-7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие психических процессов

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. К концу дошкольного периода (6—7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуются помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6—8 последовательных картинок.

Воображение. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период — сенситивный для развития фантазии.

Речь. Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

Физическое развитие

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7—10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16—30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30—45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере — на 50—70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 5—8 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому

крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5—2,0 часа провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов (В.Ф. Ломейко, В.И. Лях и др.).

В возрасте 7—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Обучение технике владения коньками

Передвижение на коньках довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм человека, особенно ребенка, не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формировать умение и навыки владения коньками рекомендуется еще до выхода на лед. Методика начального обучения технике владения коньками должна предусматривать использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и специальных упражнений на льду.

Примерный перечень подготовительных упражнений: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в полном приседе; бег с изменением направления движения, приставными и скрестными шагами правым и левым боком, спиной вперед, с высоким подниманием бедра; чередование бега с остановками, поворотами, левым и правым боком, приставными шагами и спиной вперед; перемещение из упора присев в упор лежа и обратно; прыжки на месте и в движении на двух, на левой, правой ноге; прыжковые упражнения со скакалкой; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом; прыжки на двух и на одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°; различные кувырки; ходьба по узкой опоре.

Примерный перечень подводящих упражнений (вне льда, без коньков): принятие основной стойки хоккеиста; в основной стойке хоккеиста попеременное перемещение тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок; ходьба в основной стойке хоккеиста; прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед и с продвижением вперед; ходьба переступанием по виражу вправо, влево; прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо и влево; ходьба скрестным шагом; прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Следует отметить, что использование в чрезмерно большом объеме подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных элементов техники бега на коньках, по мнению В. Г. Половцева, Г. М. Панова (1977), нередко создает и закрепляет ложные представления о тончайших механизмах координации мышечных усилий. Все это в конечном итоге может быть причиной неправильного двигательного навыка, исправить который не всегда удастся.

Первые шаги на коньках лучше также делать вне льда. Для этой цели служит большая раздевалка, коридор или открытая площадка, где постелен резиновый коврик.

Перед каждым занятием на коньках проводится 10—15-минутная «атлетическая» подготовка. В ее программу включают: бег, ходьбу, упражнения на равновесие, прыжки, упражнения на ловкость и гибкость и т. д.

Примерный перечень подводящих упражнений (вне льда, на коньках): ходьба в различных направлениях, приставными шагами левым и правым боком, с поворотами на 180 и 360°; приседания, полуприседания; ходьба спиной вперед, с выпадами; принятие основной стойки хоккеиста; упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить

коньки вправо, то же влево), «сделай фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например «ласточку»); ходьба переступанием по виражу вправо и влево; выпрыгивание из полуприседа и приседа; прыжки на коньках с продвижением вперед; ходьба на носках, пятках лезвий коньков.

В упражнениях акцентируется внимание на стойке (посадке) хоккеиста, переносе центра тяжести с одной ноги на другую и сохранении равновесия. Перед выходом на лед желательно провести несколько (6—7) занятий на утрамбованном снегу. Это позволит ребятам почувствовать скользкую поверхность.

Очень важно на первых же занятиях научить детей падениям («рыбкой», в группировке, на руки) и самостраховке.

Основное время в занятиях на утрамбованном снегу отводится разбегу и скольжению.

Обучение осуществляется в такой последовательности: толчок одной ногой, скольжение на другой; количество шагов не учитывается; затем количество шагов уменьшается и более продолжительным становится скольжение; далее разбег попеременным толчком обеих ног и скольжение на двух коньках в посадке хоккеиста. Затем то же упражнение, но во время скольжения следует переносить центр тяжести с одной ноги на другую. В усвоении техники отталкивания большой эффект дает применение упражнения «елочка», когда чертится соответствующий рисунок, а затем выполняется упражнение и сравнивается с образцом.

На утрамбованном снегу в основном происходит повторение тех же упражнений, что и на резиновом коврике, но уже используются подвижные игры и игровые упражнения.

Выполнение данных упражнений позволяет хорошо подготовиться к выходу на лед. Перед выходом на лед необходимо еще раз проверить, все ли готово для занятий. Хорошо ли наточены коньки.

Первый выход лучше делать на не очень скользкий (неубранный) лед. В дальнейшем надо постепенно улучшать качество льда (в зависимости от того, как дети осваиваются и приобретают уверенность).

Следует отметить, что обучение затрудняется, когда происходит срыв, связанный с чувством страха или застенчивостью. Непосильные требования тоже ведут к снижению интереса у занимающихся, а результат — большой отсев из групп, значительное ослабление дисциплины.

Индивидуальный подход к занимающимся, реализация дидактических принципов наглядности, доступности и систематичности, хорошая экипировка позволяют избежать негативных явлений.

Обучать технике владения коньками рекомендуется примерно в такой последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста (высокая, средняя, низкая).
2. Скольжение на двух, ногах без отрыва коньков ото льда.

Изучение скольжения можно выполнять с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т. п. В дальнейшем во время скольжения можно варьировать стойку, а также выполнять приседания и попеременные приседания на каждой ноге.

3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).

При обучении скольжению на двух ногах после толчка одной обращается внимание на правильное выполнение отталкивания (в сторону-назад). Изучение этого элемента можно проводить с упором руками о борт или толкая вперед стоящего партнера.

4. Скольжение на одной ноге (отталкиваясь другой).

Обучение также можно проводить с дополнительной опорой, например со стулом.

При совершенствовании эффективны следующие упражнения: продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание после предварительного разбега; одноопорное скольжение в положении «ласточка» и т. д.; хоккеист поднимает ногу в направлении движения, а под колено просовывает клюшку.

5. Торможение «волокуша».

6. Торможение без поворота туловища одной ногой («полуплугом»).

7. Торможение без поворота туловища двумя ногами («плугом»).

Приемы торможения являются довольно трудными для освоения. Так, новым элементом в

способе торможения «плугом» является упор внутренними ребрами обоих коньков в лед, а при торможении «полуплугом» — упор внутренним ребром одного конька. Начинать разучивать торможение лучше всего в упражнении «фонарик». После разбега надо объехать 3—4 препятствия. Дети при этом поочередно соединяют и разводят носки коньков во время скольжения на двух ногах. В этом упражнении они быстро, после 2—3 повторений, усваивают, как надо ставить коньки. Можно использовать и такое упражнение: хоккеист, толкая сзади партнера, везет его, а тот, в свою очередь, притормаживает «полуплугом», «плугом».

8. Бег широким скользящим шагом — основа техники владения коньками, поэтому на методике обучения и совершенствования этого приема на льду остановимся более подробно.

У юных конькобежцев очень часто наблюдается неправильная посадка. Они начинают бег на коньках в высокой посадке, в середине дистанции несколько наклоняют туловище, а затем снова выпрямляются. Это связано с тем, что у детей нет устойчивого равновесия на льду и к тому же недостаточно хорошо развиты мышцы спины и живота, поэтому они принимают более удобную для них позу.

Начинать обучение технике бега на коньках широким скользящим шагом нужно со скольжения в высокой посадке. Дети смогут быстро освоиться со льдом, приобрести уверенность в своих действиях, развить чувство самостраховки. Требовать от начинающих, чтобы они приняли низкую посадку (согнули колени, туловище наклонили вперед), еще не рекомендуется, поскольку они быстро утомляются. Движения на коньках выполняются при большом мышечном напряжении, отчего мышцы утомляются и появляется стремление поднять туловище выше. Это следует считать нормальным явлением на начальном этапе обучения. По этой причине юные конькобежцы не могут в начале обучения преодолеть 10—15 м с помощью толчков. Они обязательно (2—3 раза) переходят на двойную опору, выпрямляя ноги и опуская голову. При этом наблюдаются слишком большие колебания центра тяжести по вертикали. Через 2—3 месяца регулярных занятий на льду посадка значительно улучшается. Угол наклона туловища становится почти одинаковым при отталкивании, скольжении и подтягивании толчковой ноги.

Обычно дети наклоняют туловище сильнее, когда свободная нога подтягивается с опорой носком конька об лед, и меньше при подтягивании свободной ноги высоко надо льдом. На первых занятиях в момент завершения отталкивания юные конькобежцы выпрямляют опорную ногу, а это неправильно. В дальнейшем в процессе обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой.

В начале обучения при отталкивании дети сильно наклоняют конек на внутреннее или внешнее ребро. Толчок обычно очень короткий, максимальных усилий при этом не наблюдается. В процессе обучения толчок становится более сильным и быстрым. С появлением хорошей устойчивости на коньках дети меньше наклоняют коньки. Они делают сильный разворот конька в сторону толчковой ноги. При таком положении коньков легко удерживается равновесие, лучше осваивается направление толчка в сторону-назад. Как уже говорилось, начальный процесс обучения характерен несовершенством посадки преобладанием двухопорного скольжения при передвижении. При правильном обучении соотношение между двух- и одноопорным скольжением быстрее изменяется в сторону одноопорного.

Таким образом, движения при беге широким скользящим шагом в процессе обучения качественно перестраиваются: происходит большое изменение в посадке, появляется хорошая устойчивость на коньках. Все это приводит к тому, что дети могут легко пробегать дистанцию 30—50 м, и при этом отмечается:

- хорошая согласованность в движении рук и ног;
 - перенос тяжести тела на опорную ногу;
 - энергичные толчки коньками на протяжении всего пути;
 - направление толчка в сторону-назад;
 - подведение свободной ноги для постановки конька на лед по возможно кратчайшему пути.
9. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.

10. Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней.
11. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
12. Поворот переступанием.

Надо приучать детей на вираже управлять сначала одним коньком (скользящим), наклонив его на наружное ребро, другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону-назад, туловище несколько наклонено в сторону поворота.

Навыки поворотов закрепляются в беге «змейкой». Занимающиеся оббегают 5—6 препятствий (стойки, кубики), расположенные по прямой на расстоянии 1 м друг от друга и 0,5 м от осевой.

При обучении технике поворотов необходимо добиваться, чтобы: нога при переносе вперед не поднималась слишком высоко; вес не слишком перемещался на носки; ноги были достаточно согнуты в коленях; туловище наклонено в сторону поворота. Очень важно обучать юных хоккеистов выполнять повороты в обе стороны.

13. Прыжок толчком двух ног.
14. Прыжок толчком одной ноги.

Для обработки этого элемента обычно используются прыжки через клюшку, поднятую на различную высоту.

15. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком.
16. Торможение с поворотом корпуса на 90° одной ногой правым (левым) боком.
17. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком двумя ногами.

По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо постоянно совершенствовать конькобежную подготовку: бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением; старты из различных исходных положений: торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении; прыжки на коньках в длину и через препятствия; выпады в движении, приседания на одно или два колена, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием; падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90, 180, 360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам; прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45, 90, 180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении; игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков; бег по прямой с ускорениями на 20—30 м; бег на время на 18, 36, 54 м; бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения; эстафеты; остановки, повороты после бега с максимальной скоростью; старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т. п.; «челночный» бег.

Важно научить детей во время катания своевременно переключаться с одного движения на другое. Успех в формировании двигательных навыков зависит от правильного подбора упражнений и игр на льду. Освоение всех технических приемов нужно осуществлять в соответствии с принципом «от простого к сложному», не форсируя обучения. Начать техническую подготовку следует с выполнения простых, несложных по координации подводящих упражнений. Если тренер будет пренебрегать этим важным дидактическим принципом, то, как правило, у ребят появится ряд серьезных ошибок в техническом исполнении сложных элементов. Многократное исполнение неверных движений приводит к образованию неправильного двигательного стереотипа, исправить который в дальнейшем не всегда удастся. Поэтому детей знакомят с различными движениями постепенно, опираясь на уже ранее освоенные. От занятия к занятию возрастает и трудность новых заданий. Например, если вначале разрешается ребятам кататься по прямой, переходя на скольжение на двух сомкнутых ногах, то впоследствии занимающиеся должны уметь скользить попеременно то на одной, то на другой ноге.

С самых первых шагов следует добиваться правильного выполнения того или иного технического приема. В дальнейшем для закрепления и совершенствования элементов

техники владения коньками необходимо широко применять в процессе тренировки подвижные игры и самые различные эстафеты.

Очень важно создать такие условия на занятиях, чтобы обучение каждого шло в тесной связи с обучением всех занимающихся. Процесс обучения необходимо осуществлять с учетом особенностей овладения детьми навыков катания на коньках.

Примерное содержание занятий

На асфальтированной дорожке

1 занятие

Задачи. Учить детей стоять, ходить на коньках, приучать ставить коньки прямо. Совершенствовать функцию равновесия.

I часть. Стоя в шеренгах, удерживать равновесие на коньках. Идти вперед и вернуться обратно. Повторить 2—3 раза. Ходьба врассыпную по всей площадке в течение 30—40 с.

II часть. Упражнения. I. «Пружинка». И. п.: ступни чуть расставлены, параллельны, туловище наклонено, руки на поясе. Выполнить несколько полуприседаний, руки вытянуть вперед и вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Цапля». И. п.: то же, руки опущены. Поднять ногу, согнутую в колене, руки развести в стороны, принять исходное положение. Повторить 5 раз.

III часть. Ходьба друг за другом по краям площадки.

2 занятие

Задачи. Те же.

I часть. Повторить материал 1-го занятия.

II часть. Упражнения. 1. «Конькобежец». И. п.: ступни чуть расставлены, параллельны, руки за спиной. Слегка присесть и побыть в таком положении 10—15 с.

2. И. п.: из положения конькобежца отвести ногу в сторону-назад и приставить ее к опорной. Повторить движение каждой ногой 3—4 раза.

3. «Ласточка». И. п.: стоя, руки опущены. Наклониться слегка вперед, руки вытянуть в стороны, прямую ногу отвести назад; принять исходное положение. Повторить движение каждой ногой 4—8 раз.

III часть. Ходьба врассыпную в течение I—2 мин.

3 занятие

Задачи. Учить детей понимать направление толчка и положение коньков при их наклоне. Совершенствовать равновесие на коньках.

I часть. Ходьба короткими и длинными шагами друг за другом и врассыпную.

II часть. Упражнения. 1. «Неваляшка». И. п.: стоя, руки на поясе. Наклонить оба конька вправо, поставить прямо. То же выполнить в другую сторону. Повторить 5 раз в каждую сторону.

2. И. п.: поза конькобежца. Отвести ногу в сторону, назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить другой ногой. Повторить 4 раза.

3. «Цапля». И. п.: стоя, руки опущены. Поднять согнутую ногу в колене, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение.

III часть. Ходьба врассыпную и друг за другом.

4 занятие.

Задачи. Совершенствовать функцию равновесия, закреплять посадку конькобежца.

I часть. Ходьба на коньках по прямой в медленном и быстром темпе.

II часть. Упражнения. 1. И. п.: руки на поясе, ноги сомкнуты. Прыжки на коньках. Повторить 8—10 раз.

2. И. п.: поза конькобежца. Имитировать скольжение на коньках, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м. Повторить 2 раза.

III часть. Игра «Сделай фигуру». Повторить 3 раза.

Игра «Построй шеренгу, колонну, круг». Подобное содержание подготовительного периода создает хорошую готовность детей к занятиям на льду, позволяет решить в дальнейшем задачи основного периода обучения.

На снежной утрамбованной площадке

1. Занятие.

Задачи. Совершенствовать функцию равновесия. Приучать в процессе ходьбы на коньках ставить коньки прямо. Дать возможность детям самостоятельно передвигаться на коньках, поощрять удачные попытки скользить на них. Приучать соблюдать правило — кататься только в одну сторону (против часовой стрелки).

I часть. Ходьба по снегу друг за другом широкими и мелкими шагами.

II часть. Упражнения (стоя в кругу). 1. «Конькобежец». И. п.: ступни чуть расставлены, параллельны. Руки положить за спину, обхватить кисти рук, присесть, принять позу конькобежца, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. Ходьба по кругу, остановиться, стоять на одной ноге, руки вытянуть в стороны (стоять, кто сколько сможет), перейти на ходьбу. Повторить 5 раз.

III часть. 1. Произвольные движения на коньках по всей площадке в течение 2—3 мин.

2. Учить падению «рыбкой». И. п.: присесть, руки вниз. Вытянуть руки вперед, наклониться и падать на глубокий снег, выпрямиться. Повторить 3 раза.

2. Занятие

Задачи. Совершенствовать параллельную постановку коньков при ходьбе. Учить отталкиванию коньком и скольжению на другом коньке. Обращать внимание на направление толчка, на положение туловища.

I часть. Игра «По коридору». Ходьба по начерченным на снегу линиям. Повторить 6 раз.

II часть. Упражнения. 1. «Конькобежец». Повторить 6 раз.

2. «Ласточка». И. п.: основная стойка. Поднять прямую ногу назад, туловище наклонить вперед, руки развести в стороны. Вернуться в исходное положение.

3. «Елочка». По нарисованной на снегу полоске скользить на левой ноге, правой ногой сделать толчок, проскользить на двух коньках, вернуться шагом к исходной линии и повторить движения, отталкиваясь левой ногой, на правой скользить. Используется посменный способ: одновременно выполняют 2—3 ребенка. Повторить 2 раза.

4. Повторить падение «рыбкой».

III часть. Произвольное катание на коньках 2—3 мин.

3. Занятие

Задачи. Учить детей группироваться при движении на коньках. Продолжать учить отталкиванию. Укреплять мышцы стопы.

I часть. Произвольное катание или ходьба по всей площадке с соблюдением правильной посадки и правил передвижения.

II часть. Упражнения. 1. «Неваляшка». И. п.: ступни сомкнуты, руки на поясе. Ступни наклонить влево; поставить прямо. То же выполнить в другую сторону. Повторить 6 раз.

2. «Елочка». Выполнять 3—4 толчка, но более энергичных. Ввести элемент соревнования «Чем меньше, тем лучше». Повторить движение каждой ногой 4 раза. Посменный способ выполнения (по 4 человека).

III часть. Игра «Сделай фигуру». В процессе ходьбы на коньках остановиться в позе «цапля» или «ласточка». Повторить 4 раза.

4. Занятие

Задачи. Учить выполнять разбег из 2—3 шагов, отталкиваясь по очереди то одним, то другим коньком, и скользить на обеих сомкнутых ногах.

I часть. Произвольное катание по краям площадки, соблюдать правила передвижения.

II часть. Упражнения. 1. Повторить упражнение «Елочка». Ввести элемент соревнования «Кто быстрее» (дети распределяются в три команды, побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание). Повторить движение 2 раза на правой и левой ноге.

2. Разбег и скольжение. Дети выстраиваются в две шеренги. Поочередно каждая шеренга начинает движение. При скольжении учить детей группировке: приседать, наклоняя туловище вперед, руки опускать вниз. Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Найди пару». Ходьба по всей площадке по одному и в парах. Повторить 3 раза.

5. Занятие

Задачи. Учить разбегу с помощью одних толчков, выполняя маховые движения рук.

- I часть. Катание по краям площадки с помощью разбега и скольжения на двух ногах (2 мин).
II часть. Упражнения. 1. Повторить разбег и скольжение. Разбегаться до отметки на снегу (красная линия на расстоянии 2 м от исходной линии), затем скользить на двух ногах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. Посменный способ выполнения. Повторить 4 раза.
2. Разбег с помощью одних толчков по прямой 10 м. Повторить 5 раз.
III часть. Самостоятельное катание по всей площадке в течение 2 мин, соблюдать правила катания и падения.

На льду

1. Занятие

Задачи. Приучать детей уверенно стоять и ходить на льду. Совершенствовать отталкивание правой и левой ногой.

I часть. Ходьба на льду в колонне, в шеренге в медленном и быстром темпе.

II часть. Упражнение «Елочка» по прямой линии катка поочередно левой и правой ногой. Повторить 2—5 раз вперед и обратно.

III часть. Произвольное катание в течение 2—3 мин.

2. Занятие

Задачи. Совершенствовать ходьбу на коньках. Приучать к более длительному скольжению на одном коньке.

I часть. Ходьба по льду друг за другом со сменой направления и враспынную. Игра «Быстрее по местам». После ходьбы враспынную быстро собраться в шеренгу в указанном воспитателем месте. Повторить 4—6 раз.

II часть. Упражнение «Елочка». Ввести элемент соревнования «Чем меньше, тем лучше». Повторить 3—4 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

3. Занятие

Задачи. Закреплять скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Учить выполнять разбег из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение.

I часть. Упражнение «Елочка» при катании в колонне. Отталкиваться только той ногой, которую называет воспитатель. Повторить 4—5 раз.

II часть. Упражнение «Пружинка» на прямой катка длиной 5 м. Ввести элемент соревнования «Чьи коньки дальше скользят». Повторить 4—5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 2—3 мин.

4. Занятие

Задачи. Закреплять умение отталкиваться одной ногой и выполнять более длинный шаг. Учить детей преодолевать дистанцию 10 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение.

I часть. Игра «Сделай фигуру». Дети катаются друг за другом произвольно, по указанию воспитателя переходят на скольжение, отталкиваясь одним коньком или на длинные шаги (шаги-великаны). Эти виды катания сочетать с произвольным катанием. Повторить 4—5 раз.

II часть. Разбег с помощью поочередных скольжений то на одной, то на другой ноге на расстояние 10 м. Повторить 4—8 раз.

III часть. Игра «Воротики». Повторить 4—6 раз.

5. Занятие

Задачи. Совершенствовать ходьбу и скольжение друг за другом и в парах. Приучать быстро изменять движения. Учить детей понимать, что длительное скольжение зависит от энергичных толчков.

I часть. Игра «Найди пару». Ходьба враспынную с переходом на скольжение друг за другом и ходьбу парами. Повторить 3 раза.

II часть. Игра «Кто дальше». Разбег из 2—3 шагов и переход на двухопорное скольжение. Повторить 5—8 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

6. Занятие

Задачи. Учить детей при катании делать длинный шаг, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон туловища. Упражнять в умении делать поворот после скольжения, наклоняя при этом коньки и туловище в сторону поворота.

I часть. 1. Кататься друг за другом, взмахивая руками или положив их за спину. Игра «Шаги-великаны». Повторить 3 раза.

2. Упражнение «Неваляшка». Повторить 4—6 раз.

II часть. 1. Разбег по прямой до линии на льду, затем перейти на двухопорное скольжение и около снежного кома сделать поворот. Повторить 5 раз.

2. Игра «Не поднимай ног». Повторить 3 раза.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

7. Занятие

Задачи. Совершенствовать катание, сохраняя длительное скольжение на одном коньке после толчка. Закреплять поворот, не отрывая коньков ото льда в условиях специального задания и в игровой ситуации.

I часть. Игра «Будь внимательным». Дети, катаясь друг за другом, переходят по указанию воспитателя на шаги-великаны; со скольжения, не поднимая коньков ото льда, на пружинку. Каждый вид катания сочетается с обычным катанием. Повторить 3—4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Елочка». Ввести элемент соревнования «У кого дальше коньки скользят». Повторить 6 раз.

2. Поворот после разбега 5 м влево и вправо. Въезжать в дугу, выложенную из снега.

III часть. Игра «Космонавты». Повторить 3 раза.

8. Занятие

Задачи. Приучать детей при катании враспынную. Применять имеющиеся умения в поворотах, быстро переходить в указанное тренером построение. Учить детей бегать по кругу.

I часть. Игра «Построй шеренгу, колонну, круг». Катание по всему катку в любом направлении, по указанию тренера построиться. Повторить 3—4 раза.

II часть. 1. Бег по кругу, нарисованному на льду, влево и вправо. Повторить 3—4 раза.

2. Игра «Космонавты». Повторить 4—6 раз.

III часть. Игра «Шаги-великаны». Произвольное катание 3 мин.

Бег по кругу в течение 3 мин.

9. Занятие

Задачи. Учить детей после разбега приостанавливать коньки разными способами — «полуплугом» и «плугом». Упражнять в умении управлять коньками при огибании ориентиров, при катании друг за другом в разных направлениях.

I часть. Катание по краям катка в быстром и медленном темпе с поворотом кругом в течение 2—3 мин.

II часть. 1. Разбег и торможение «полуплугом» и «плугом». Повторить по 2 раза каждый вид торможения. Использовать зрительные ориентиры у места торможения.

2. «Змейка». Разбег и скольжение; не отрывать коньков, наклоняя их влево и вправо. Каждый считает, сколько получилось у него поворотов. Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Воротики». Разбег, скольжение под шнуром на высоте 65—70 см и прыжок. Повторить 4 раза.

10. Занятие

Задачи. Совершенствовать катание в правильной посадке. Учить скольжению на одном коньке. Повторить правила игры «Кружки и звездочки».

I часть. Катание «змейкой» со сменой ведущих в течение 2—3 мин.

II часть. 1. Упражнение «Цапля» и «Ласточка». Разбег 2—3 м и скольжение на одном коньке. Дети скользят вперед, как цапля, обратно — как ласточка. Повторить 3 раза.

2. Упражнение «Змейка». Количество выполненных поворотов — змеек — дети считают сами. Выигрывает тот, у кого их оказалось больше. Повторить 3 раза.

III часть. Игра «Кружки и звездочки». Повторить 3 раза.

11. Занятие

Задачи. Совершенствовать бег по кругу, добиваться энергичного толчка одной ногой. Учить быстроте передвижения на коньках.

I часть. Игра «Будь внимательным». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Бег по кругу в левую и правую сторону. Повторить 4 раза.

2. Игра «День и ночь». Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Волчок». Повторить 4 раза.

12. Занятие

Задачи. Формировать координированные движения рук и ног в катании на коньках. Учить выполнять более длинные шаги с сохранением правильной посадки. Учить развивать скорость бега на коньках.

I часть. Катание друг за другом и враспынную с заложенными за спину руками и с энергичными движениями рук (3 мин).

II часть. 1. Упражнение «Пружинка» с прыжком.

2. Игра «Состязание». Повторить 5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

13. Занятие

Задачи. Упражнять в катании в едином темпе. Приучать скользить на одном коньке более длительное время. Добиваться одинаковой силы отталкивания правой и левой ногой.

I часть. Катание друг за другом и в парах с изменением направления (3 мин).

II часть. 1. Разбег и скольжение «фонариком» и «змейкой». Повторить 3 раза каждый вид катания.

2. Игра «Ледяные домики».

III часть. Игра «Сделай фигуру» (вариант из 16-го занятия). Повторить 4 раза.

14. Занятие

Задачи. Совершенствовать правильную посадку в катании друг за другом. Упражнять в правильном подтягивании свободной от толчка ноги.

I часть. Игра «Быстрее по местам» (построение в круг). Повторить 4 раза.

II часть. 1. Упражнение «Елочка», катание друг за другом. Смена ног при толчке осуществляется по указанию воспитателя. Повторить 8 раз.

2. Катание по кругу, отталкиваясь одним коньком (4—6 мин).

III часть. Произвольное катание (3 мин).

15. Занятие

Задачи. Закреплять в игре приобретенные навыки. Добиваться ловкости, быстроты движений.

I часть. Игра «Поезд». Повторить 4 раза.

II часть. 1. Игра «Волчок». Повторить 5 раз.

2. Игра «Проведи шайбу». Повторить 5 раз.

3. Игра «Салочки». Повторить 5 раз.

III часть. Произвольное катание в течение 3 мин.

Итак, успешное формирование навыков катания на простых коньках у детей 6—7 лет возможно при правильном подборе содержания обучения, соответствующего возрасту, при комплексном применении различных методических приемов с учетом этапов обучения, при соблюдении индивидуального подхода к детям.

На первом этапе развития навыков катания на коньках, когда дети знакомятся с движением, преимущественное значение имеют наглядные методы обучения, позволяющие создать зрительный образ движения. К ним относятся: показ в сочетании со словом, зрительные ориентиры, подводящие упражнения, рассматривание куклы, иллюстраций.

На втором этапе наряду с наглядными и словесными методами обучения используются методы сознательного усвоения движений. К ним относятся: описание и анализ движения, оценка и самооценка, рисование позы. Качество выполнения движений проверяется на заданиях с элементами соревнования (например, «Кто лучше нарисует елочку», «Чья ласточка дальше летит»).

На третьем этапе, когда идет закрепление и совершенствование навыков, преимущественное значение приобретают подвижные игры и эстафеты. Игровые приемы обучения позволяют совершенствовать приобретенные навыки и на основе их вырабатывать

новые умения (быстроту реакции, умение управлять коньками и туловищем в зависимости от способа катания; кататься враспынную с внезапными остановками, поворотами и т. д.).

Игры и развлечения на льду

На формирование двигательных навыков катания на коньках большое влияние оказывают игры на льду. Благодаря им более интенсивно происходят качественные и количественные изменения в движениях на коньках. В игре ребенок приобретает умение рационально использовать свои силы и возможности, двигаясь по льду. Он действует непринужденно, смелее выполняет различные движения.

На катке используются разнообразные подвижные игры. Среди них можно выделить три группы: игры-упражнения, подвижные игры и игры-эстафеты.

Детям старшего дошкольного возраста наиболее доступны игры с элементами соревнования, которые предлагают детям в определенной последовательности: сначала с целью получения хорошего качества движения, затем для увеличения скорости выполнения этого движения.

На всех этапах обучения формирование навыков катания на коньках целесообразно проводить в игровой форме. Это облегчает и ускоряет усвоение детьми техники катания на коньках, так как игровые двигательные задания более понятны детям.

Игры применяются в подготовительном и основном периодах обучения.

Осенью, когда на площадке еще нет снега, целесообразны игры без коньков, такие, как «Салки», «Сделай фигуру», «Быстрее по местам», «Кто скорее до флажка», «Лягушки и цапля» и др.

Главное назначение этих игр — выработать у детей выносливость, быстроту ответной реакции на сигнал, совершенствовать равновесие, укрепить костно-мышечную систему голеностопного сустава.

В циклических видах движений скорость выполнения движений, как правило, проявляется и в других видах. Если человек быстро бежит, то это качество проявляется у него и в спортивных играх, и в ходьбе на лыжах, и в катании на коньках. Поэтому в занятиях с юными конькобежцами уделяется много внимания развитию скорости бега, общей физической подготовке в осенний период обучения.

Кроме игр с бегом, прыжками, равновесием, в осенний период можно рекомендовать детям различные игровые двигательные упражнения.

Примерные игровые упражнения на коньках на асфальтированной и укатанной снежной площадке.

Игровые упражнения проводят со всеми детьми в начале прогулки 2 раза в неделю. Чтобы в дальнейшем упражнения проходили живо, интересно, можно ввести элементы соревнования. Например, упражнения «Цапля», «Ласточка» проходят интересней и качество движений становится лучше, когда дети соревнуются в длительности сохранения равновесия. В таких случаях воспитатель говорит: «Какая же цапля больше устоит на ноге?», «Какая ласточка самая красивая?»

По коридору

Играющие становятся друг за другом в колонну. Перед ними начерчены мелом две линии длиной 3—5 м (расстояние между ними 30—40 см). Дети должны пройти по этому коридору, ставя коньки рядом с линией, сохраняя при этом параллельную постановку стоп и не заваливая коньки ни вовнутрь, ни наружу.

В игру можно ввести элемент соревнования. В этом случае играющие делятся на две команды и чертят два коридора. Победителем окажется та команда, в которой большее число детей сделает меньше шагов по коридору. Дети сами подсчитывают шаги.

Конькобежец

Дети становятся в шеренгу около линии. Расстояние между ними 2—3 шага.

И. п.: стать прямо, ноги вместе, руки вниз. Ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперед, руки развести в стороны и слегка согнуть (можно держать за спиной), голову держать прямо, смотреть вперед.

Упражнение повторяется на каждом занятии несколько раз.

В это упражнение можно внести усложнения (исходное положение не изменяется):

- а) «Перекачка» — перенести тяжесть тела на правую, затем на левую ногу, затем на правую и т. д. Опорная нога сгибается несколько больше;
- б) отвести правую (левую) ногу в сторону-назад до полного выпрямления, носок развернуть наружу, при отведении ноги тяжесть тела переносится на опорную ногу.

Пружинка

Из исходного положения «конькобежец» сделать 5—6 пружинистых полуприседаний, руки свободно выносить вперед, коньки не наклонять.

Варианты: а) сделать два полуприседания, затем одно глубокое приседание, руки вынести вперед;

б) после двух полуприседаний сделать прыжок вперед, повернуться кругом переступанием, повторить то же движение и вернуться в исходное положение.

Неваляшка

И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на поясе. Поочередно наклонять оба конька то вправо, то влево, руки держать свободно.

Цапля

И. п.: стать прямо, ноги вместе, опираться рукой о стену или держаться за спинку стула.

Постоять на одной ноге, другая в это время, согнутая в колене, поднята вперед-вверх. То же выполнить без опоры, полусогнутые руки развести в стороны.

Ласточка

П. п.: то же, но без опоры.

Постоять на одной ноге, другая в это время выносится прямая назад-вверх, прямые руки развести в стороны...

Примерные игровые упражнения и игры на снежной укатанной площадке и на льду

Дети учатся отталкиваться коньками и скользить на них, сохранять нужную для катания на коньках позу, впервые познают коньками скользкую поверхность.

Елочка

На площадке длиной 5 м, шириной 2—3 м чертятся две линии. Дети по двое встают около начерченных на снегу полосок напротив линии. По сигналу тренера они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются. Во время упражнения нельзя отрывать скользящий конек от снега, скользить можно только по линии. Толчковая нога должна отталкиваться в сторону-назад, всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты: а) выполнять заданное тренером количество (5—6) толчковых движений сначала только правой ногой, а потом левой ногой,

б) после завершения толчка одной ногой поднимать ее как можно выше надо льдом, сохраняя равновесие на более длительное время.

После выполнения упражнения площадку сглаживают веником, чертят линии и вызывают следующую пару. Каждая пара анализирует свой рисунок от коньков на снегу. Надо обратить внимание детей на длину веточек (следов от коньков) и расположение их от линии (далеко, близко);

в) толчок выполняется поочередно то правой, то левой ногой. Нужно сделать 2—3 шага и перейти на двух-опорное скольжение.

Эту игру следует повторять и в дальнейшем на катке. Когда дети научатся выполнять разбег из 2—3 шагов, можно ввести элемент соревнования — кто быстрее выполнит задание.

Кто дальше

Играющие стоят на одной линии на расстоянии 3—4 шагов друг от друга. По сигналу они делают разбег из заданного воспитателем количества шагов (2—5) и переходят на двухопорное скольжение. Победителем становится тот, кто после разбега окажется дальше всех.

Вариант: играющие становятся на стартовую линию, на расстоянии 8—10 шагов от нее чертится еще одна линия. По сигналу дети делают разбег до этой линии и скользят по прямой на параллельных коньках (ноги вместе или расставлены на ширину ступни), туловище чуть наклонено вперед. Выигрывает тот, кто окажется дальше всех. Эта игра затем проводится на льду.

Пружинки на льду

Играющие стоят на одной линии, на расстоянии 5—8 м чертится краской вторая линия. По сигналу дети бегут до цветной линии, после чего переходят на двухопорное скольжение. При скольжении дети делают 3—4 пружинистых приседания, вынося при этом руки вперед, затем возвращаются к тому месту, откуда начинали разбег. Скользить нужно на параллельных коньках (ноги расставлены на ширину ступни или соединены).

Варианты: а) при скольжении на двух ногах прыгнуть и скользить дальше;

б) при выполнении задания ввести элемент соревнования «Кто лучше и быстрее». Выигрывают 4 — 5 детей, которые выполнили упражнение правильно и быстро.

Воротики

Играющие делятся на две команды. Одна из них на расстоянии 5 — 8 м от стартовой линии выстраивается в шеренгу. Дети держатся за руки, образуя воротики. Остальные размещаются — каждый против своих воротиков — и начинают разбег. Около воротиков приседают, выносят руки вперед и проезжают между ними, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание. После 2— 3-кратного проведения игры дети меняются местами.

Вариант: проехав воротики, дети разбегаются снова и делают прыжок.

Шаги-великаны

Играющие по сигналу начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно руки заложить за спину и как можно дальше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдет указанное расстояние, сделав меньшее число шагов.

Дети сначала упражняются в катании друг за другом, затем, стоя в шеренге, соревнуются между собой как по количеству шагов, так и по скорости скольжения.

Змейка

На отрезке прямой кладут 5—6 ярких конусов (цветных льдинок, подставок с флажками) на расстоянии 0,5—1,5 м друг от друга. На расстоянии 10—15 м, а в дальнейшем 5—8 м от крайнего предмета проводят исходную линию, у которой становятся играющие. По сигналу дети по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между предметами, огибая их то с правой, то с левой стороны. При этом ноги надо держать вместе, наклоня коньки то в одну, то в другую сторону. Дети могут произвольно выбирать сторону, с которой они огибают первое препятствие. Возвращаясь назад, они разворачиваются по естественному направлению движения, обусловленному огибанием последнего препятствия.

Варианты: а) объезжать предметы можно на одной ноге, если расстояние между ними небольшое;

б) объезжать в парах с элементом соревнования «Кто быстрее».

Не задень

На отрезке прямой кладут 4—5 конусов на расстоянии 1—1,5 м друг от друга. Играющие становятся друг за другом в 15—20 шагах от крайнего конуса (с любой стороны). Дети по сигналу по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к конусу, ребенок должен развести ноги пошире,

чтобы не задеть его. Миновав все конусы, ребенок делает поворот и возвращается к исходному месту.

Не поднимай ног

Играющие выстраиваются в шеренгу и по сигналу двигаются вперед на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию (не более 12—15 м) быстрее других. Поступательное движение вперед достигается путем переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Вариант: двигаться спиной вперед также за счет энергичного переноса тяжести тела с одной ноги на другую. Расстояние для скольжения при этом может быть не более 5—6 м.

Поезд

Играющие разбиваются на 4—5 подгрупп по 5—6 человек. Каждая подгруппа строится в колонну, все берутся за руки (левой рукой за правую впереди стоящего) и начинают скользить по указанному тренером маршруту. Движения должны быть согласованными. Впереди колонны нужно ставить детей, хорошо владеющих навыком катания на коньках. Необходимо 2—3 подгруппам определить направление движения по краям катка, остальные скользят в противоположном направлении по линиям начерченного прямоугольника. Выигрывает та подгруппа, в которой дети согласованно выполняли движения и ни разу не разъединяли цепочки.

Фонарики

Играющие строятся в шеренгу по 3—5 человек. На расстоянии 3—4 м от стартовой черты слева и справа от ребят стоят подставки с флажками. До этого места дети разбегаются, затем переходят на двухопорное скольжение (до 1—1,5 м), после чего должны объехать 2—5 предметов, разложенных на катке. Около каждого предмета нужно сначала развести носки коньков, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести и опять повторить то же самое движение — «фонариком».

Расстояние между снежками постепенно увеличивается (от 0,5 м до 1 м). Впоследствии дети сразу после разбега переходят на подобное скольжение.

Вариант: на расстоянии 10—15 м без зрительных ориентиров дети выполняют произвольное количество движений «фонариком». Выигрывает тот, у кого получилось их больше.

Каждый к своему конусу.

Играющие выстраиваются в шеренгу по 3—4 человека. Каждый кладет на расстоянии 10—15 м от стартовой линии конус. Сделав разбег до 5—8 м, дети переходят на двухопорное скольжение. После этого объезжают конус с правой стороны, делая поворот влево. Коньки при этом наклоняются к конусу, левый конек на наружное ребро, правый — на внутреннее ребро, туловище наклонено влево. При повторении дети делают поворот вправо, объезжая конус с левой стороны.

Вариант: после разбега дети въезжают в дугу, выложенную из конусов. (длина 30—40 см).

Цапли

Играющие стоят в шеренге. По сигналу тренера начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до круга, нарисованного на льду. Затем дети переходят на одноопорное скольжение, вынося вперед толчковую ногу, согнутую в колене. Полусогнутые руки разводят в стороны. Выигрывает тот ребенок, который дольше удержался на одной ноге. Сохранить более длительное равновесие можно путем поочередного сгибания и выпрямления туловища. Аналогично этой игре организуется игра «Ласточки». Дети могут отталкиваться любой ногой.

Сделай фигуру

Играющие стоят в шеренге. По сигналу тренера дети бегут вперед. После разбега скользят по-разному: на одном коньке в позе «цапля», «ласточка», на двух коньках в глубоком или

маленьком приседе, вытянув руки вперед, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто дольше проскользит.

Скорей собери

Играющие распределяются на две команды. У каждой команды на расстоянии 6—8 м от стартовой черты разложены в один ряд на расстоянии 40—50 см 2—3 предмета. По сигналу первые из команд разбегаются и скользят на двух ногах, стараясь быстрее собрать предметы и передать их следующим детям в команде. Получившие предметы быстро раскладывают их, встают в конце колонны и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит задание. Количество предметов для сбора нужно увеличивать постепенно.

Пистолетик

Дети выстраиваются в шеренгу по 4—5 человек. По сигналу тренера разбегаются на расстоянии 3—4 м и около черты, нарисованной на льду, приседают, скользят, вытянув вперед одну ногу. Победителем считается тот, кто проедет дальше всех.

После того как дети усвоят перечисленные выше игры, можно перейти к коллективным подвижным играм с правилами. В этих играх дети катаются по всему катку, по мере необходимости делают повороты, торможения. Вначале проводятся игры без ловящих. После того как дети усвоят правила совместного катания по всему катку, можно организовать игры «Салки», «Ледяные домики», «День и ночь», «Мышеловка», «Догони ласточку», в которых дети должны быстро убежать от ловишки.

Найди себе пару

Дети катаются друг за другом по краям катка. По сигналу тренера «раз, два, три — пару найди» ребенок берет в пару сзади скользящего, скрещивает с ним руки. Каждая пара скользит в одном темпе. Через 30—40 с снова перестраиваются в колонну. Игра повторяется 4—5 раз. Надо следить, чтобы дети катались не только в направлении против часовой стрелки, но и в обратном направлении.

Вариант: дети катаются по всему катку, на сигнал тренер находит себе пару и продолжают кататься друг за другом по краям катка.

Волчок

Дети распределяются в две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах катка (одна команда напротив другой). По сигналу тренера дети из обеих шеренг разбегаются и скользят до середины катка навстречу друг другу. В центре ребенок из одной шеренги берет под руку ребенка из другой шеренги (прикасаются противоположными плечами друг к другу) и поворачиваются вокруг себя — волчок, не отрывая коньков ото льда. Выигрывает та пара, которая сделала большее количество оборотов. После выполнения волчка дети возвращаются на свои места — и игра повторяется.

Кружки и звездочки

Дети катаются по всему катку врассыпную. На сигнал «кружки» они собираются вокруг круга, нарисованного на льду, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, дети кружатся, затем вновь бегают врассыпную, на сигнал «звездочки» каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом в центр катка, дети соединяют правую и левую руки вверх, а другие руки отводят в стороны.

Космонавты

Дети распределяются на четыре команды по 5—6 человек, определяют в углах катка свой космодром (ставят в снежный вал флажки определенного цвета). Затем все собираются в большой круг в середине катка. На слова тренера: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планетах. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет — опоздавшим места нет» — дети скользят по кругу, отталкиваясь одной ногой, после слов «места нет» каждая команда космонавтов спешит на свой космодром, играющие встают друг за другом за командиром и скользят за ним в разных направлениях катка. Кто опоздал на космодром,

остаётся в центре катка и ждёт возвращения своих товарищей. Игра начинается снова. Дети сами дают названия своим кораблям.

Догони ласточку

Из числа играющих выбирается один ребенок — ласточка, который становится на расстоянии 4 — 5 шагов от остальных детей. По сигналу «ласточка улетает» ребенок убегает, а все дети догоняют ее. Тот, кому удастся коснуться ласточки (осалить ее), становится ею. После небольшого перерыва (отдыха детей) игра повторяется.

Вариант: все играющие стоят в шеренге, тренер поочередно берет за руку каждого ребенка и как бы выкатывает его в центр катка. Ребенок при этом делает фигуру «ласточка». Выигрывает тот, кто красиво, плавно скользит по льду.

Ледяные домики

Играющие (может быть 5—6 детей) выбирают водящего. Затем становятся на равном расстоянии по краям круга, нарисованного на льду. Каждый чертит вокруг себя (концом конька) кружок — ледяной домик — и становится лицом к центру круга. Водящий с лентой в руках медленно катается сзади детей, стоящих в домиках. Затем кладет ленту на плечо кому-либо из играющих и убегает, стараясь быстро обежать круг и занять свободный домик. Тот, кому положили ленту, берет ее, быстро поворачивается и пытается догнать водящего. Водящим становится тот, кто останется без домика. Если догонявшему удалось настичь водящего и коснуться его, он снова занимает свой домик.

В игру желательно подбирать детей, равных по силам. В процессе игры детям, стоящим в кругу, нельзя поворачиваться. Бежать можно только в том направлении, в каком бежит водящий. Если после 3—4 повторений игры водящему не удастся занять домик, нужно выбрать другого водящего. Это оживит игру и даст возможность предыдущему водящему отдохнуть.

Салочки

Из числа играющих выбирается водящий. Им может быть хорошо катающийся ребенок. Остальные дети произвольно располагаются по всему катку. По сигналу тренера все разбегаются по катку, а водящий салит детей (дотрагивается рукой). Те, кого осалил водящий, отходят в сторону до окончания игры. С детьми можно заранее договориться об условиях смены водящего. Выигрывает тот водящий, который сумел осалить указанное число детей (4—5). Вначале водящего назначает тренер.

Вариант: дети играют так же, но водящий не имеет права салить тех, кто присел.

День и ночь

Дети распределяются на две команды. Одна — «Ночь», другая — «День». Команды становятся спиной друг к другу на середине поля. По сигналу «день» команда «Ночь» убегает на свою сторону, а участники команды «День» салят (дотрагиваются) убегающих, и наоборот. Выигрывает та команда, в которой большее число детей сумели осалить детей из другой команды.

Состязание

Все играющие делятся на 2—3 команды, выстраиваются на линии старта, на расстоянии 10 м от линии финиша. По взмаху флажка первые бегут к линии финиша и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та команда, в которой большее число детей раньше пересекло линию финиша.

Каждый ребенок, первый достигший линии финиша, получает флажок.

Вариант: при беге по прямой до финиша дети могут выполнять движение «фонариком», «змейкой».

Дозировка в процессе игры

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

Учитывая все эти факторы, возможно, организовать и провести игру с максимальной пользой.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Повышается умственная и физическая работоспособность.

Это уникальный метод естественного (немедикаментозного) оздоровления всего организма, отличающийся от всех дыхательных гимнастик тем, что короткий шумный вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. В процессе занятий:

- тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания,
- обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном

уровне,
• снижается артериальное давление за счет предельного насыщения крови кислородом и укрепления стенок кровеносных сосудов изнутри.

1. «ЧАСИКИ» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.
2. «ТРУБАЧ» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.
3. «ПЕТУХ» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.
4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.
6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад на лопатки — длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов — необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Безусловно, глубокий и разносторонний анализ развития ребенка осуществляется специалистами соответствующего профиля. Данные методические рекомендации призваны вооружить интересующихся экспресс-методами, позволяющими контролировать как развитие детей, так и, в определенной мере, результаты своего педагогического труда.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В МАУ ДО СШОР № 4 для ведения образовательной деятельности есть необходимые оборудованные помещения и спортивный инвентарь:

1. Учебно-тренировочные помещения:

- легкоатлетический манеж	—	468,2 кв. м
- зал ОФП малый	—	63,8 кв. м
- тренажерный зал малый	—	33,5 кв.м
- зал ОФП большой	—	151,2 кв.м
- игровой зал малый	—	46,8 кв.м

2. Ледовое поле, для катания на коньках.

3. Спортивный инвентарь:

- Шведская стенка
- Скамьи гимнастические 6м и 3 м
- Скамьи для пресса
- Обручи
- Мячи большие и малые
- Мячи набивные до 1 кг (медбол)
- Скакалки, резинки
- Баскетбольные щиты на высоте 1,5 метра
- Тренажеры
- Маты

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пустырникова Л.Н. «Коньки», Москва «Просвещение», 1999.
2. Чайковская Е.А. «Уроки катания», Москва «Физкультура и спорт», 2001.
3. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в школе», Москва «Просвещение», 1999.
4. Образовательные ресурсы сети Интернет.
5. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т.Л.Богина. – М.: Мозаика – Синтез, 2005.
6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. М. Просвещение, 1983 г.
7. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ. – Мн, 1992.
8. Давыдов В.Ю., Шептикин С.А., Трифонов А.Г. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград, 1993.
9. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3.
10. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В.Конеева, Н.К.Полещук и др. / Калининград: Калинингр. ун-т., 1997.
11. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авт. сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. – М.: АРКТИ, 2001.
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. М., Просвещение, 1996 г.
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников. М. , Просвещение, 1996 г.
14. Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005.
15. Программа - Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. и др. – Детство пресс, 2004.