

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САЯНЫ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2023г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор АУ ДО РХ «СШ «Саяны»
_____ А.О. Колесников
«__» _____ 2023г.
приказ № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «ХОККЕЙ с МЯЧОМ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст лиц, осваивающих программу: для детей (с 6 лет) и взрослых
Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:

Зенченко А.В. – начальник отдела
АУ ДО РХ «СШ «Саяны»

г. Абакан, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Годовой учебный план.....	4
3. Рабочие программы.....	6
4. Аттестационные формы контроля занимающихся в физкультурно-спортивных группах..	12
5. Перечень информационного обеспечения.....	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта хоккей с мячом разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом, в частности хоккеем с мячом.

Актуальность программы

Данная программа предполагает популяризацию хоккея с мячом среди населения, развитие массового хоккея с мячом на территории республики.

Целью программы является:

– вовлечение максимального числа людей в занятия по хоккею с мячом, направленные на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки, изучение базовой техники катания на коньках, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий в системе спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы 1 год.

Формы аттестации (промежуточной) включают в себя тестирование и контроль по нормативам общефизической и специальной физической подготовки согласно ФССП по виду спорта хоккей с мячом.

Режим занятий: пять раз в неделю, 8 часов в неделю, до 36 часов в месяц, 368 часов в год. Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать двух часов.

Формирование групп:

Принимаются дети с 6 лет и далее без ограничений по возрасту, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость групп 10 человек, максимальная 30 человек.

Ожидаемые результаты:

- обучение катания на коньках;
- освоить основные правила игры в хоккей с мячом;
- повысить уровень развития скоростно - силовых качеств, ловкости, общей выносливости;
- освоить занимающимися технико-тактических навыков;
- подготовить занимающихся для выступления на соревнованиях;
- выявление одаренных детей для спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс, в спортивной школе проходит в соответствии с годовым учебным планом и рассчитан на 46 недель с учётом отпуска инструктора по физической культуре (инструктором по спорту). Единицей измерения времени и основной формой организации учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является занятие продолжительностью 60 минут (один астрономический час). Продолжительность одного занятия составляет не более 2-х астрономических часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в физкультурно-спортивных группах являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований),

Основные показатели выполнения программных требований: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

В физкультурно-спортивные группы зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем с мячом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и личного заявления или заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних лиц, а также занимающиеся, не выполнившие нормативных требований при обучении по программе предпрофессиональной подготовки и спортивной подготовки, но желающие заниматься по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

Таблица 1.

Годовой учебно-тренировочный план

Предмет	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
Хоккей с мячом	368	Тестирование и контроль; Соревновательная деятельность

Виды подготовки	Кол-во часов
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	23
Общая физическая	105
Специальная физическая	84
Техническая	90
Интегральная подготовка	60
Тестирование и контроль (промежуточная аттестация)	4
Медицинский контроль	2
Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану спортивных мероприятий
Общее количество часов в год	368

Объем раздела, соревнования, специально не определяется. Время, отводимое на данный раздел, заимствуется из основных разделов.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая теоретическую, психологическую, тактическую, техническую и интегральную подготовку.

Таблица 2.

**Учебно-тренировочный график для физкультурно-спортивных групп
(календарный учебный график)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2			23
Общая физическая подготовка	16	8	2	1	1	1	2	14	20	20		20	105
Специальная физическая подготовка	8	8	12	11	11	10	10	6	4	2		2	84
Техническая подготовка	6	10	10	10	10	10	10	8	8	6		2	90
Интегральная подготовка		7	9	10	10	9	9	6					60
Медицинский контроль	2												2
Тестирование и контроль (промежуточная аттестация)						2				2			4
ВСЕГО ЧАСОВ:	34	35	35	34	34	34	34	36	36	32		24	368

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Учебно-тренировочного процесса в спортивной школе.

Преподавательский состав формируется из числа лиц, имеющих среднее профессиональное, высшее соответствующее образование, отвечающих требованиям, установленным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартов.

Таблица 3.

Инвентарь и оборудование для реализации программы

№	Наименование	количество
1.	Стойки для обводки	10-12 шт.
2.	Секундомер	1 шт.
3.	Свисток	1 шт.
4.	Стандартные ворота для хоккея	2 шт
5.	Коньки хоккейные	-
6.	Клюшки хоккейные	10 штук
7.	Мячи для хоккея с мячом	10 штук
8.	Форма для хоккея с мячом	-

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ

Рабочая программа по модулю «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности занимающихся, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные.

В качестве средств широко используются самые разнообразные общеразвивающие упражнения (упражнения для шеи и туловища, ног, рук; упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах и т.д.) подвижные и спортивные игры.

Рабочая программа по модулю «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка на льду направлена на развитие характерных для хоккея с мячом двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея с мячом, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея с мячом, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности занимающихся.

Рабочая программа по модулю «Техническая подготовка»

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки обучающихся. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства занимающегося. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

В таблицах 4, 5 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 4.

Приемы техники передвижения на коньках

Темы	
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке.	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+
Бег скользящими шагами.	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+
Повороты по дуге переступанием двух ног.	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами.	+
Торможение плугом и полуплугом.	+
Старт с места лицом вперёд.	+
Бег короткими шагами	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах.	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами.	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+
Повороты в движении на 180% и 360%	+

Таблица 5.

Приемы техники владения клюшкой и мячом

Темы	
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).	+
Ведение мяча на месте.	+
Ведение мяча, не отрывая крюка от мяча.	+
Широкое ведение мяча в движении с переключением крюка клюшки через мяч.	+
Короткое ведение мяча с переключением крюка клюшки.	+
Ведение мяча дозированными толчками вперёд.	+
Ведение мяча коньками.	+
Ведение мяча в движении спиной вперёд.	+
Обводка соперника на месте и в движении.	+
Длинная и короткая обводка.	+
Финт клюшкой.	+
Финт с изменением скорости и направления.	+
Бросок (кистевой).	+
Удар мяча с замахом.	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач мяча. Удары с неудобной руки.	+

Рабочая программа по модулю «Тактическая подготовка»

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальном этапе подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду. В последующем тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать единые критерии оценки игровых ситуаций, а также способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

В начале обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. В дальнейшем ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, необходимо поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактика нападения – выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести мяч и выполнить удары по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

В таблице 6 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Таблица 6.

Тактическая подготовка

Тема	
Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+
Дистанционная опека.	+
Контактная опека.	+
Отбор мяча клюшкой.	+
Короткое ведение мяча с переключением крюка клюшки.	+
Ведение мяча дозированными толчками вперёд.	+
Ведение мяча коньками.	+
Ведение мяча в движении спиной вперёд.	+

Рабочая программа по модулю «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебно-тренировочный год. При проведении теоретических занятий в физкультурно-спортивных группах, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России.

Развитие хоккея с мячом в России.

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене.

Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене.

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

Закаливание. Питание спортсмена.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Общая и специальная физическая подготовка

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея с мячом – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея с мячом, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Новое в технике хоккея с мячом, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

Тактическая подготовка

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

Средства тактики

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Тактика игры вратаря.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

Морально-волевая подготовка

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

Установка перед игроками и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной

игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов.

При построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- развитие личностных качеств хоккеистов, их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

4. АТТЕСТАЦИОННЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, уровня подготовленности обучающихся.

Таблица 7.

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Тестирование и контроль (промежуточная, итоговая аттестация)	Учет посещаемости УТЗ (журнал), протокол сдачи нормативов	форма, разработанная учреждением, включающая тесты из ФССП по виду спорта «хоккей с мячом»
2	Соревновательная деятельность	протоколы соревнований	проводится по итогам учебно-тренировочного года

Текущий контроль проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной, определения уровня состояния здоровья, функциональных возможностей обучающегося. Текущий контроль включает: посещаемость учебно-тренировочных занятий обучающимися; устный опрос по видам подготовки не связанный с физическими нагрузками; сдачу нормативов по ОФП и СФП. Текущий контроль осуществляется инструктором по физической культуре (инструктором по спорту) во время учебно-тренировочных занятий в течение учебно-тренировочного года без установления отметок.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу обучающимися контрольных нормативов по видам спортивной подготовки, основанных на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», результаты соревнований, разрядные требования.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

Сроки проведения промежуточной аттестации: КПП 1 - февраль, КПП 2- июнь, устанавливаются ежегодно приказом директора.

Таблица 8.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Смешанное передвижение на 1000м	мин,с	не более	
			7.10	7.35
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1	Бег на 30м	с	не более	
			6,7	6,8

2.2	Смешанное передвижение на 1000м	мин,с	не более	
			6.40	7.05
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
3.1	Бег на 60м	с	не более	
			11,5	12,0
3.2	Бег на 1000м	мин.с	не более	
			5.50	6.20
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3.6	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
4.1	Бег на 60м	с	не более	
			10,4	10,9
4.2	Бег на 1500м	мин.с	не более	
			8.05	8.29
4.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
4.6	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,7	9,1
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
5.1	Бег на 60м	с	не более	
			9,2	10,4
5.2	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			9.40	11.40
5.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
5.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
5.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
5.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34

5.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,8	8,8
6. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
6.1	Бег на 60м	с	не более	
			8.2	9.6
6.2	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			8.10	10.00
6.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
6.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
6.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
6.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
6.7	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,8	8,8
7. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет и старше				
7.1	Бег на 100м	с	не более	
			14.3	17.2
7.2	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			-	11.20
7.3	Бег на 3000м	мин,с	не более	
			14.30	-
7.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
7.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
7.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
7.7	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7.6	8.7
7.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее	
			230	185
7.9	Кросс на 3 км(бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.30
7.10	Кросс на 5 км(бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			23.30	-
8. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
8.1	Бег на 100м	с	не более	
			14.1	17.4
8.2	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			-	12.30
8.3	Бег на 3000м		не более	
			13.40	-
8.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
8.5	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+12
8.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
8.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			37	35
8.8	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,7	8,8
9. Нормативы специальной физической подготовки для возрастных групп 7-9				
для возрастных групп 7-9				
9.1	Бег на коньках 20м		не более	
		с	5,6	6,0
для возрастных групп 10-14 лет				
9.2	Бег на коньках 30м		не более	
		с	6,0	6,30
для возрастных групп 15 лет и старше				
9.3	Бег на коньках 50 м		не более	
		с	6,00	7,10

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Авторская программа по хоккею с мячом./ Сост. Ломанов С.И., Митрофанова Н.И., Фатеев Г.В. и др., 1999г.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов/ В.А. Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С.140-142.
4. Зиганшин О.З., Кононенко П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006.38с.
5. Коротко И.М.. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1991. – 58 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. Примерная учебно - тренировочная программа по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /П.Б. Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В. Белозеров.- Москва: ФХМР, 2013. - 54с.
8. Фатеева О.А. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (Текст)/ О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев.- Иркутск: 2008.-132 с.
9. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадем Пресс, 2000.