

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Н.Б. Радзевич»
(МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»)



Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № ___ от «___» _____ г.

Утверждено
Директор МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»
_____ Барышникова С.В.
«___» _____ 2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛАПТА»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Исполнитель:
Камышников В.С. тренер – преподаватель 1К
Ибрагимова В.В. тренер – преподаватель ВК

г. Оренбург

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Раздел № 1

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	14

Раздел № 2

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	23
2.3. Оценочные материалы и формы аттестации.....	26
2.4. Методическое обеспечение программы.....	27
Список литературы.....	29
Приложения.....	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Лапта — командная народная игра и относится к неолимпийским видам спорта. Особенностью игры является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности.

Отличие от других командных игр - не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи. Лапта - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Проблема индивидуализации спортсменов остаётся в центре внимания тренеров и ведущих специалистов по лапте. Поиск новых, более совершенных методик индивидуальной тренировки является важнейшей задачей спортивной науки. Программа направлена на оптимизацию тренировочного процесса путём рационального планирования, нормирования и сочетания нагрузок с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки игроков в лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в лапту в спортивно-оздоровительной группе.

Отделение лапты осуществляет физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепления

их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лапте для спортивно-оздоровительных групп составлена в соответствии с:

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Закон Оренбургской области «Об образовании в Оренбургской области» от 01.11.2021 г. №41/15-VII-03;

- Приказ министерства образования Оренбургской области от 25 марта 2021 года № 01-21/488 «О наполнении навигатора дополнительного образования детей»;

- Устав МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич» от 14.02.2023 г.

Актуальность программы:

- востребованностью со стороны детей и родителей на программы спортивно - оздоровительной направленности, которые несут положительный оздоровительный эффект, компенсируя недостаточную двигательную активность современных детей и подростков;

- необходимостью формирования и совершенствования двигательных умений и навыков в лапте, наряду с оптимизацией развития физических качеств;

- совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе;

Направленность программы: физкультурно-спортивное.

Уровень освоения программы - стартовый.

Специфика организации образовательного процесса спортивно-оздоровительного этапа заключается в разумном распределении для каждого обучающегося напряженности, направленности, специфичности тренировочных нагрузок, основных и вспомогательных средств тренировки на этапах годовых циклов тренировки. Важное место занимает эффективная система тестирования общей физической подготовленности.

Техника нападения, защиты в лапте состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

Специфика организации тренировочного процесса спортивно-оздоровительного этапа заключается в разумном, для каждого обучающегося,

распределении напряженности, направленности, специфичности тренировочных нагрузок, основных и вспомогательных средств тренировки на этапах годовых циклов тренировки. Важное место занимает эффективная система тестирования общей физической подготовленности.

В тренировочном процессе на спортивно-оздоровительном этапе, основополагающей задачей является укрепление состояния здоровья, достижение необходимого уровня общей подготовленности в соответствии с возрастом и полом обучающегося. Эти задачи решаются подбором средств и методов развития основных физических качеств (специальной, скоростной, силовой выносливости) на отдельных этапах годовых циклов тренировки. Рациональное распределение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки, целенаправленно управляет процессом физической подготовки.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- групповые просмотры учебных видеороликов;

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Особенность организации образовательного процесса.

В соответствии с учебным планом, занятия проводятся по расписанию.

Режим, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество учебных часов – 312 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 2 академических часа.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся на спортивно-оздоровительном этапе обучения:

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься физической культурой и спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лапты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, теоретической подготовке. Преимущественная направленность тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки определяется с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. В программе определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей функциональной подготовленности.

Предельные тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- количество тренировок в неделю –3;
- продолжительность учебно-тренировочного занятия –2 академических часа
- количество часов в неделю –6 ч;
- общее количество часов в год –312 ч;

Адресат программы: 12-20 лет.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско - патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В программе даны темы занятий, их программное содержание, перечень материалов, необходимых для занятий по обучению детей лапте.

Новизна программы состоит в реализации идей эффективного развития, обучающихся путем внедрения инновационных технологий. Особенностью

данной программы является её адаптированность к конкретным условиям образовательного учреждения, а также к способностям и возможностям детей.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России.		1	
2.	ТБ на занятиях по лапте		1	
3.	Правила игры в лапту.		2	
4.	Развитие лапты в России.		1	
5.	Правила соревнований.		1	
6.	Гигиена. Режим дня.		1	
7.	Врачебный контроль. Самоконтроль.		1	
8.	Техника игры		2	
9.	Тактика игры		2	
ИТОГО:		12	12	
1.	ОФП			180
2.	СФП			80
3.	Техника защиты и нападения			15
4.	Тактика защиты и нападения			10
5.	Контрольные испытания			5
6.	Соревновательная деятельность и психологическая подготовка			10
ИТОГО:		300		180
Всего:		312		

Содержание учебного плана:

I. Теоретическая подготовка

Тема 1: Физическая культура и спорт в России. Олимпийское движение. Спорт в России. Олимпийские игры современности.

Тема 2; ТБ на занятиях в спортивно – оздоровительной группе. Памятки и инструкции по технике безопасности для обучающихся № 3,5, 9, 10, 13.

Тема 3: Правила игры в лапту. Спортивный инвентарь и экипировка игроков., Состав команды, правила перебежек, осаливания, удара.

Тема 4: Развитие лапты в России. История создания федерации лапты России и области. Выступление сборных команд Оренбургской области по лапте в чемпионатах и первенствах РФ.

Тема 5: Правила соревнований по лапте. Определение игры «Лапта», разметка игрового поля, составы команд, судейство, нарушения и штрафы. Форма игроков,

Тема 6: Гигиена. Режим дня. Основы спортивной гигиены. Основы личной и спортивной гигиены. Режим дня и отдыха. Водные процедуры.

Тема 7: Врачебный контроль. Самоконтроль. Прохождение медицинских осмотров, периодическое контроль антропометрических данных, определение ЧСС, АД с фиксацией в дневниках самоконтроля.

Тема 8: Техника игры. Стойки, передвижения. Ловля и передачи мяча. Техника удара по мячу, и осаливания.

Тема 9: Тактика игры. Передачи и ловля мяча в тактических целях. Тактика удара по мячу. Тактика осаливания и перемещения. Тактика перебежки. Индивидуальные и командные тактические действия.

I. Практическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка лаптиста. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения их спортивной работоспособности.

Развитие двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, ловкости, силы, координации движения, специальной выносливости на различных этапах подготовки.

Общеразвивающие упражнения:

1) упражнения для рук и плечевого сустава: (с предметами и без предметов, у шведской стенки, со скамейками, с утяжелителями);

2) упражнения для туловища: (с предметами и без предметов, у шведской стенки);

3) упражнения для ног: (с отягощениями, со скамейкой, у шведской стенки, беговые упражнения на месте, в движении)

Специально – беговые упражнения:

- 1) бег со скакалкой и прыжки через скакалку;
- 2) взрывной бег с места;
- 3) бег с изменением направления движения;
- 4) высокий и низкий старт,
- 5) ускорения;
- 6) бег по дистанции.

Метания малого мяча:

- 1) метание в цель,
- 2) метание на дальность,
- 3) метание по заданной траектории;
- 4) броски набивного мяча,

Различные спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы (плавание, волейбол, футбол, баскетбол).

Тема 2. Специальная физическая подготовка лаптиста.

Специально – беговые упражнения:

- 1) бег со скакалкой и прыжки через скакалку;
- 2) взрывной бег с места;
- 3) бег с изменением направления движения;
- 4) высокий и низкий старт,
- 5) ускорения; челночный бег 4х9м и 3х10 м
- 6) бег на короткие дистанции; 30м, 60м

Метания малого мяча:

- 1) метание в цель,
- 2) метание на дальность,
- 3) метание по заданной траектории;
- 4) броски набивного мяча,

Тема 3. Техника защиты и нападения. Обучение технике защиты и нападения начинается с обучения основной стойки игрока в защите и нападении. Ловля мяча, передача мяча. Приемы, позволяющие избежать осаливания. Гимнастические и акробатические упражнения, как способ уйти от осаливания.

Тема 4. Тактика защиты и нападения. Командные и групповые перебежки. Виды перебежек. Направления перебежек. Тактические действия игроков при ударе сверху, снизу, сбоку. Тактика передачи мяча для осаливания и расстановка игроков в защите в зависимости от разновидности ударов.

Тема 5. Контрольные испытания.

- по ОФП (бег: 30 м, 60 м, поднятие туловища за 1 мин, наклоны вперед, прыжок в длину с места, сгибание – разгибание рук из положения «вис»).

- по СФП (челночный бег 3 х 10 м, бег 5 мин, метание набивного мяча, бросок м/мяча в цель).

Тема 6. Соревновательная деятельность и психологическая подготовка. Посещение спортивно – массовых мероприятий в качестве зрителей и участие в соревнованиях различного уровня.

Психологическая подготовка проводится на протяжении всей подготовки юных лаптистов: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка,

регуляция психологического состояния, упражнения на расслабление мышечной системы, идеомоторная тренировка.

Рекомендации по организации психологической подготовки:

Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма. Учитывая, что в возрасте 10-17 лет дети легко возбудимы, возникает необходимость в проведении сеансов аутогенной тренировки, основанной на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы. Для проведения сеансов аутогенной тренировки необходимо помещение, где могут удобно разместиться учащиеся, аудиоаппаратура для трансляции спокойной музыки. Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

1.4. Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- Знание правил игры, проведения соревнований, истории лапты, интерес к занятиям.
- Знание тактики нападения и защиты с применением в игре в лапте.
- Повышение выносливости и всех двигательных качеств (силы, быстроты).
- Повышение ловкости, координации, гибкости.
- Выполнение приемов и элементов техники нападения и защиты;
- Выполнение осаливания в игре, ударов способами «Сверху», «Сбоку», «Свеча», ловли мяча «отскоком» и с воздуха.
- Участие в командной игре с применением грамотных технических и практических действий.

Личностные результаты:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять ответственность, активность, аккуратность.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- Проявлять потребность в саморазвитии, самостоятельности в процессе занятий.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственной игры, находить возможности и способы их улучшения.
- Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с гладким покрытием;
- раздевалки для спортсменов;
- спортивные костюмы (зимой — шапки, перчатки, ветровки);
- лыжный инвентарь (лыжи, крепления, ботинки, палки);
- слабопересеченная местность (для проведения осенних тренировок);
- лыжная трасса (в зимний период);

- видеомэгноффон;

- видеопроектор.

2. Учебно-методическое информационное обеспечение:

Дидактические материалы:

- видеоматериалы, исторические видеозаписи по лыжным гонкам, записи последних соревнований;

- тематическая литература.

Количество оборудования и инвентаря дано в приложении № 2.

2.3. Оценочные материалы и формы аттестации:

Формы подведения итогов:

- школьные контрольные соревнования по ОФП;

- контрольные теоретические занятия (викторины, тесты);

Основные показатели реализации выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся;

- положительная динамика прироста показателей по ОФП;

- положительная динамика состояния здоровья.

Система контроля и зачетные требования.

Критерии подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе с учетом возрастных особенностей:

- быстрота;

- скоростно-силовые качества.

Требования к результатам реализации программы для СОГ «Росточек»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

Виды контроля на учебно-тренировочном этапе подготовки:

- исходящий контроль – контрольные испытания по общефизической и специальной подготовке (сентябрь);

- промежуточные контрольные срезы (январь);
- контроль испытания (май);

Для формирования и контроля теоретических знаний в СОГ используются тестовые задания и вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 1)

Упражнения для оценки общей физической подготовленности, проводятся в начале года, промежуточные контрольные срезы для коррекции учебных планов – в середине года, итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- теоретическая подготовка – (%) - 6
- общая физическая подготовка (%) – 57
- специальная физическая подготовка (%) – 18;
- участие в соревнованиях (%) - 1;
- техническая подготовка (%) – 18;

Планируемые показатели соревновательной деятельности в СОГ «Лапта» соревнования различного масштаба.

2.4. Методическое обеспечение программы:

№ п / п	Название раздела темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
I.	Теоретическая подготовка.			
1.	История развития лапты.	https://uchitelya.com/fizkultura/98582-prezentaciya-sportivnaya-lapta-v-shkole.html https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-vystuplenie-na-metodicheskom-obedine.html	беседа, презентации	беседа

2.	Первая помощь при травмах.	Аптечка. Принадлежности (шина, бинты, жгут) https://www.youtube.com/watch?v= Gkui8JZi4k	практические методы	беседа
3.	Инвентарь	Биты, мячи, экипировка лаптиста.	практические методы	беседа
4.	Техника передвижений, перемещений	https://slide-share.ru/russkaya-lapta-dlya-shkolnikov-330080 https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/mp/lapta_tekhnika_napadenija_udar_sverkhu/347-1-0-79289	просмотр видео	беседа
5.	Правила соревнований	https://ppt4web.ru/detskie-prezentacii/lapta-pravila-igry.html http://www.myshared.ru/slide/1384817/	презентация	беседа
6.	Основные средства восстановления.	https://ppt-online.org/737390	презентация	беседа
7.	Оценка уровня знаний.	Прилагаются.	тесты	тестирование
Практическая подготовка.				
1	Специальная физическая подготовка	Приложение №2. 1. http://www.myshared.ru/slide/991858/	Практические и интерактивные методы обучения	тестирование
2	Общая физическая подготовка	Приложение №2. 1. https://ppt-online.org/306541 2.	Практические и интерактивные методы обучения	тестирование
3	Различные виды спорта и подвижные игры	Приложение №2. 1. http://www.fizkulturavshkole.ru/ 2. http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html	Практические обучения	двухсторонние игры
5	Технико-тактическая подготовка.	Приложение №2.	Практические и интерактивные методы обучения	тестирование

Список литературы:

Для преподавателя

1. Бейлин В.Р. Перекаты и кувьрки /В.Р. Бейлин, В.А.Ярмолук// Физическая культура в школе. – 2000. – № 2. - 36 с.

2. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: // Р.М. Валиахметов метод. пособие. Уфа, 2003. – 40 с.
3. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учебное пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 2004. – 44 с.
4. Лепешкин В.А. Лapta. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. – 2003. – № 4. – 30 с.
5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – 20 с.
6. Лях В.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 160 с.
7. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы / В.И. Лях. – М. «Просвещение», 2006. – 68 с.
8. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности / Сост. В.П. Черемисин. – М., 2008. – 50 с.
9. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. / Н.И. Пономарев – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 76 с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. / В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 80 с.

Для обучающихся

1. Володченко В. Выходи играть во двор! / В. Володченко, В. Юмашев – М.: Молодая гвардия, 1984. – 77 с.
2. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. / Ю.А. Ермолаев – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 2010. – 32 с.
3. Литвинов Е.Н. Ура, физкультура! 2-4 классы, // под ред., Г.И. Погадаев - М. «Просвещение», 2006. – 28 с.
4. Нумакова П.А. Спортивные и подвижные игры. / П.А. Нумакова, И.А. Мещерянин – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 44 с.
5. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. / Л. А. Смирнова - М.: «Владос», 2002. – 56 с.

Тестирование

Методика Н.И. Рамазанова

Главная цель в тестировании – выявление и оценка уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Испытания по определению уровня физической подготовленности учащихся проводятся в текущем учебном году в 2 этапа:

- сентябрь – исходные данные;
- май – итоговый контроль;

Тестирование может проводиться как на уроках физической культуры, так и форма внеклассного мероприятия, также можно войти в программу школьных спартакиад. Поэтому в программу тестирования желательно включать не более шести контрольных испытаний, наиболее полно раскрывающих гармоничное развитие основных физических качеств человека, характера и форм их проявления - выносливость, силы, гибкости, а также элементы, относящиеся к спортивному мастерству это ловкость, скоростно-силовых, силовой выносливости, быстроты.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений последовательности их выполнения).

Бег (выносливость сердечнососудистой системы):

Для выявления уровня её развития применяется длительный бег (который проводится по беговой дорожке стадиона с резиновым или грунтовым покрытием):

- для мальчиков 10лет – 300м; - для девочек 7-15лет – 300м;
- для мальчиков 11-15лет – 500м; - для девушек 16-17 лет- 500м;
- для юношей 16-17лет – 1000м;
- для всех возрастов - 1609м;
- для всех возрастов – 6-минутный бег.

Бег проводится с правилами соревнований по легкой атлетике, разрешается переходить на шаг, но дается установка, что дистанцию нужно закончить как можно быстрее.

Поднимание туловища:

Упражнение выполняется, лёжа на спине, на гимнастическом мате. Ноги согнуты в коленях до прямого (90°) угла, руки крестно прижаты к груди, кисти рук на лопатках. Партнер держит ноги. Испытуемый поднимает туловище так, чтобы локти касались бедер. Фиксация количества поднимания туловища за 1 мин.

Подтягивание из вися:

Подтягивание из вися (мальчики) и из вися лежа (девочки) на перекладине.

Мальчики выполняют упражнение на высокой перекладине хватом сверху на ширине плеч. Испытуемый по команде «Можно!» выполняет упражнение, касаясь перекладины подбородком. Если касания «есть!» опускается в исходное положение, значит элемент, выполнен. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

Ошибки: сгибание ног в коленях, дерганье ими и остановку более 3 секунд.

Девушки выполняют упражнения на низкой перекладине, высота зависит от индивидуального роста учащегося:

- 110см – высота 75см; свыше 141см высота 115см в вися лежа на 30 °.
- 111 – 120см высота 85см;
- 121 – 130см высота 95см;
- 131 – 140см высота – 105см;

Выполняют хватом сверху на ширине плеч. Разрешается упор под пятки. Испытуемый по команде «Можно!» выполняет упражнение, касаясь перекладины подбородком. Если касания «есть!» опускается в исходное положение, значит элемент, выполнен. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

Ошибки: прогибание в спине, не касание перекладины и остановку более 3 секунд.

4. Наклоны вперед:

Для определения гибкости применяются наклоны вперед из положения сидя. Испытуемый садится к данному приспособлению со стороны «усеченного конуса», касаясь пятками усиков, ступни вертикальны. Руки вперед – внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает, колени к полу не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона, а четвертый зачетный, фиксируемый в течение 3 секунд. Результат засчитывается по кончикам пальцев со знаком «+», если пальцы пересекли линию, со знаком «-», если кончики пальцев не достигли линии.

Челночный бег 4х9м:

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль неё кладут два бруска размером 5х5х10см. Учащийся принимает положение «Высокого старта» за лицевой линией. По команде «Внимание!», «Марш!» учащийся бежит к брускам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладёт брусок за линию, бежит назад на стартовую линию.

Ошибки: бросать брусок запрещается.

Например, не возвращаясь за бруском, можно организовать старт поочередно – вначале от одной линии, затем от другой.

Прыжок в длину с места:

Испытуемый становится носками к линии старта, ступни параллельны. Прыжок производится одновременным отталкиванием двумя ногами и взмахом рук, приземление на обе ноги. Результат проводится по точке касания пяткой, ближе расположенной к стартовой линии с точностью до 1 см. Лучший результат определяется по трем попыткам.

Ошибки: если учащийся коснулся поверхности дорожки или пола какой-нибудь частью тела, попытка не засчитывается. Отрывать ноги от поверхности до прыжка не разрешается.

Комплексная оценка результатов.

Для оценки уровня физической подготовленности и развития отдельных качеств, для каждого учащегося удобны показатели их можно, обозначить баллами:

- низкий – 1,5 и ниже;
- ниже среднего – 1,6 – 2,5;
- средний – 2,6 – 3,5;
- выше среднего - 3,6 – 4,5;
- высокий – 4.6 и выше.

Сопоставив результат, показанный, учащимся и внесены в протокол тестирования в графу «результат» с таблицей уровней и оценки результатов, выставляем в следующую графу «уровень», соответствующий данному уровню балл по данной программе. Разделив сумму баллов, полученных, испытуемым на количество выполненных им тестов получим средний балл, который выставляется в одноимённую графу протокола.

Определить следующий уровень подготовленности можно по следующим критериям:

- высокий уровень – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 4,0, в конце учебного года – не ниже 4,5;

- выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,5, в конце учебного года – не ниже 4,0;

- средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «ниже среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,0, в конце учебного года – не ниже 3,5;

- ниже среднего – при наличии не более двух результатов ниже уровня «средний», но не ниже «ниже среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 2,5, в конце учебного года – не ниже 3,0;

- низкий уровень – при наличии трёх и более результатов ниже уровня «средний»

Разница в показателях среднего балла в начале учебного года и в конце обусловлена двумя факторами:

- после летних каникул наблюдается снижение показателей некоторых физических качеств, и оценка результатов проводится по возрастной градации таблиц уровней;

- повышение требований к уровню физической подготовленности на 0,5 балла к концу учебного года.

Оценка уровня физической подготовленности только по динамике, т.е. положительному сдвигу, не показательна и имеет ряд недостатков, в том числе и в воспитательном аспекте.

Тесты по ОФП

Таблица
уровни и оценки результатов челночного бега 4х9м

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,4 и ниже	14,3 – 13,3	13,2 – 12,6	12,5 – 12,2	12,1 и выше
8	14,0	13,9 – 13,0	12,9 – 12,2	12,1 – 11,9	11,8
9	13,5	13,4 – 12,6	12,5 – 11,6	11,5 – 11,2	11,1
10	13,2	13,1 – 12,2	12,1 – 11,4	11,3- 10,9	10,8
11	12,6	12,5 – 11,6	11,5 – 10,9	10,8 – 10,6	10,5
12	12,2	12,1 – 11,4	11,3 – 10,8	10,7 – 10,5	10,4
13	11,9	11,8 – 11,2	11,1 – 10,6	10,5 – 10,3	10,2
14	12,0	11,9 – 11,3	11,2 – 10,6	10,5 – 10,2	10,1
15	11,8	11,7 – 11,1	11,0 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0
16	11,8	11,7 – 11,0	10,9 – 10,5	10,4 – 10,2	10,1
17	11,7	11,6 – 10,9	10,8 – 10,4	10,3 – 10,1	10,0

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,1 и ниже	14,0 – 13,1	13,0 – 12,5	12,4 – 11,6	11,5 и выше
8	13,7	13,6 – 12,4	12,3 – 11,9	11,8 – 11,2	11,1
9	13,4	13,3 – 12,1	12,0 – 11,6	11,5 – 11,0	10,9
10	12,8	12,7 – 11,7	11,6 – 11,1	11,0 – 10,4	10,3
11	12,3	12,2 – 11,3	11,2 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0
12	11,5	11,4 – 10,8	10,7 – 10,4	10,3 – 9,9	9,8
13	11,1	11,0 – 10,4	10,3 – 10,1	10,0 – 9,6	9,5
14	10,8	10,7 – 10,1	10,0 – 9,7	9,6 – 9,2	9,1
15	10,5	10,4 – 9,9	9,8 – 9,5	9,4 – 9,1	9,0
16	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7
17	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7

Таблица
уровни и оценки результатов прыжка в длину с места (см)

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	105 и ниже	106 – 116	117 – 132	133 – 141	142 и выше
8	105	106 – 119	120 – 140	141 – 154	155
9	113	114 – 127	128 – 144	145 – 156	157
10	117	118 – 129	130 – 148	149- 160	161
11	125	126 – 138	139 – 159	160 – 172	173
12	136	137 – 151	152 – 174	175 – 189	190
13	143	144 – 158	159 – 175	176 – 190	191
14	143	144 – 156	157 – 179	180 – 198	199
15	146	147 – 162	163 – 187	188 – 203	204
16	147	148 – 160	161 – 181	182 – 193	194
17	142	143 – 156	157 – 177	178 – 191	192

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	114 и ниже	115 – 126	127 – 145	146 – 157	158 и выше
8	118	119 – 132	133 – 153	154 – 167	168
9	117	118 – 131	132 – 152	153 – 166	167
10	125	126 – 137	138 – 158	159 – 170	171
11	144	145 – 158	159 – 179	180 – 193	194
12	160	161 – 171	172 – 192	193 – 203	204
13	164	165 – 176	177 – 195	196 – 207	208
14	175	176 – 189	190 – 210	211 – 224	225
15	172	173 – 189	190 – 216	217 – 233	234
16	177	178 – 195	196 – 224	225 – 242	243
17	198	199 – 213	214 – 238	239 – 266	267

Таблица
уровни и оценки результатов подтягивание

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	6 и ниже	7 - 9	10 - 14	15 - 17	18 и выше
8	5	6 - 9	10 - 16	17 - 20	21
9	7	8 - 10	11 - 17	18 - 20	21
10	9	10 - 12	13 - 17	18 - 20	21

11	9	10 - 12	13 - 19	20 - 22	23
12	8	9 - 13	14 - 18	19 - 22	23
13	9	10 - 14	15 - 18	19 - 21	22
14	3	4 - 7	8 - 11	12 - 15	16
15	2	3 - 7	8 - 14	15 - 18	19
16	3	4 - 8	9 - 15	16 - 19	20
17	4	5 - 9	10 - 16	17 - 21	22

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и выше
8	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8
9	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8
10	0	1 - 2	3 - 6	7 - 8	9
11	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9
12	0	1 - 3	4 - 5	6 - 8	9
13	1 и ниже	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10
14	0	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11
15	1 и ниже	2 - 3	4 - 8	9 - 12	13
16	1	2 - 4	5 - 9	10 - 13	14
17	2	3 - 5	6 - 10	11 - 15	16

Таблица
уровни и оценки результатов поднимание туловища за 1 мин

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	19 и ниже	20 - 24	25 - 29	30 - 33	34 и выше
8	22	23 - 29	30 - 32	33 - 37	38
9	24	25 - 30	31 - 34	35 - 38	39
10	25	26 - 31	32 - 34	35 - 39	40
11	26	27 - 32	33 - 36	37 - 41	42
12	28	29 - 35	36 - 39	40 - 44	45
13	29	30 - 37	38 - 41	42 - 45	46
14	30	31 - 38	39 - 41	42 - 46	47
15	29	30 - 36	37 - 40	41 - 47	48
16	29	30 - 35	36 - 39	40 - 44	45
17	30	31 - 36	37 - 40	41 - 44	45

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий

7	19 и ниже	20 - 25	26 - 30	31 - 35	36 и выше
8	22	23 - 29	30 - 34	35 - 39	40
9	23	24 - 30	31 - 34	35 - 40	41
10	27	28 - 33	34 - 39	40 - 44	45
11	28	29 - 35	36 - 39	40 - 46	47
12	31	32 - 38	39 - 43	44 - 49	50
13	33	34 - 40	41 - 45	46 - 52	53
14	36	37 - 43	44 - 48	49 - 55	56
15	35	36 - 43	44 - 49	50 - 56	57
16	36	37 - 43	44 - 47	48 - 55	56
17	35	36 - 44	45 - 50	51 - 57	58

Таблица
уровни и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000м

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,59 и ниже	1,58 – 1,50	1,49 – 1,34	1,33 – 1,24	1,23 и выше
8	1,29	1,28 – 1,24	1,23 – 1,16	1,15 – 1,11	1,10
9	1,26	1,25 – 1,22	1,21 – 1,13	1,12 – 1,08	1,07
10	1,34	1,33 – 1,23	1,22 – 1,15	1,14- 1,05	1,04
11	1,18	1,17 – 1,14	1,13 – 1,06	1,05 – 1,02	1,01
12	1,25	1,24 – 1,21	1,20 – 1,13	1,12 – 1,09	1,08
13	1,27	1,26 – 1,21	1,20 – 1,11	1,10 – 1,06	1,05
14	1,10	1,09 – 1,07	1,06 – 1,01	1,00 – 0,57	0,56
15	1,10	1,09 – 1,06	1,05 – 1,02	1,01 – 0,56	0,55
16	2,11	2,10 – 2,04	2,03 – 1,50	1,49 – 1,42	1,41
17	2,07	2,06 – 2,00	1,59 – 1,48	1,47 – 1,42	1,41

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,48 и ниже	1,47 – 1,40	1,39 – 1,25	1,24– 1,17	1,16 и выше
8	1,30	1,29 – 1,23	1,22 – 1,11	1,10 – 1,05	1,04
9	1,23	1,22 – 1,18	1,17 – 1,09	1,08 – 1,05	1,04
10	1,24	1,23 – 1,18	1,17 – 1,04	1,03 - 1,00	0,59
11	2,16	2,15 – 2,09	2,08 – 1,56	1,55 – 1,49	1,48
12	2,15	2,14 – 2,10	2,09 – 1,59	1,58 – 1,55	1,54
13	2,19	2,18 – 2,11	2,10 – 1,56	1,55 – 1,48	1,47
14	2,07	2,06 – 1,59	1,58 – 1,46	1,45 – 1,38	1,37
15	1,54	1,53 – 1,47	1,46 – 1,32	1,31 – 1,25	1,24
16	4,07	4,06 – 3,52	3,51 – 3,27	3,26 – 3,13	3,12

17	3,55	3,54 – 3,46	3,45 – 3,23	3,22 – 3,13	3,12
----	------	-------------	-------------	-------------	------

Таблица
уровни и оценки результатов бега на 1609 м

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,10 и ниже	14,09 – 11,26	11,25 – 10,24	10,23 – 9,14	9,13 и выше
8	13,03	13,02 – 11,15	11,14 – 10,13	10,12 – 9,09	9,08
9	12,20	12,19 – 10,51	10,50 – 9,59	9,58 – 8,55	8,54
10	11,00	10,59 – 9,42	9,41 – 9,10	9,09- 8,13	8,12
11	9,48	9,47 – 9,00	8,59– 8,26	8,25 – 7,42	7,41
12	10,04	10,03 – 9,17	9,16 – 8,36	8,35 – 7,45	7,44
13	9,52	9,51 – 8,52	8,51 – 8,11	8,10 – 7,40	7,39
14	9,32	9,31 – 8,37	8,36 – 8,09	8,08 – 7,22	7,21
15	9,16	9,15 – 8,26	8,25 – 7,56	7,55 – 7,26	7,25
16	9,21	9,20 – 8,46	8,45 – 8,21	8,20 – 7,39	7,38
17	9,21	9,20 – 8,31	8,30 – 8,11	8,10 – 7,31	7,30

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	12,03 и ниже	12,02 – 10,21	10,20 – 9,31	9,30 – 8,21	8,20 и выше
8	11,38	11,37 – 9,56	9,55 – 9,04	9,03 – 8,14	8,13
9	10,50	10,49 – 9,26	9,25 – 8,40	8,39 – 7,48	7,47
10	9,57	9,56 – 8,39	8,38 – 8,01	8,00 – 7,23	7,22
11	8,37	8,36 – 7,51	7,50 – 7,24	7,23 – 7,00	6,59
12	8,31	8,30 – 7,42	7,41 – 7,21	7,20 – 6,48	6,47
13	8,45	8,44 – 7,28	7,27 – 7,00	6,59 – 6,29	6,28
14	8,22	8,21 – 7,05	7,04 – 6,36	6,35 – 6,15	6,14
15	7,46	7,45 – 6,44	6,43 – 6,25	6,24 – 6,04	6,03
16	7,08	7,07 – 6,30	6,29 – 6,11	6,10 – 5,52	5,51
17	6,56	6,55 – 6,21	6,20 – 6,01	6,00 – 5,41	5,40

Таблица
уровни и оценки результатов наклонов вперед из положения сидя

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	2,0 и ниже	2,5 – 4,5	5,0 – 9,5	10,0 – 12,0	12,5 и выше

8	1,0	1,5 – 4,5	5,0 – 8,5	9,0 – 11,0	11,5
9	- 0,5	0 – 4,5	5,0 – 9,5	10,0 – 13,5	14,0
10	2,0	2,5 – 7,0	7,5 – 9,5	10,0 – 14,5	15,0
11	2,0	2,5 – 7,0	7,5 – 12,0	12,5 – 16,0	16,5
12	4,5	5,0 – 8,0	8,5 – 12,0	12,5 – 17,5	18,0
13	4,5	5,0 – 8,0	8,5 – 12,0	12,5 – 17,5	18,0
14	6,0	6,5 – 11,0	11,5 – 14,5	15,0 – 20,0	20,5
15	4,5	5,0 – 12,0	12,5 – 16,0	16,5 – 20,0	20,5
16	7,0	7,5 – 13,0	13,5 – 17,0	17,5 – 23,0	23,5
17	6,5	7,0 – 12,5	13,0 – 17,0	17,5 – 20,0	20,5

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,0 и ниже	1,5 – 2,5	3,0 – 6,5	7,0– 10,0	10,5 и выше
8	0	0,5 – 2,5	3,0 – 5,5	6,0 – 8,5	9,0
9	- 2,5	- 2,0 – 2,5	3,0 – 5,0	5,5 – 9,0	9,5
10	- 4,5	- 4,0 – 1,5	2,0 – 4,5	5,0 - 8,5	9,0
11	- 3,0	- 2,5 – 2,0	2,5 – 4,0	4,5 – 8,5	9,0
12	- 1,5	- 1,0 – 2,0	2,5 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5
13	0	0,5 – 3,0	3,5 – 6,5	7,0 – 9,5	10,0
14	- 1,0	1,5 – 4,0	4, 5 – 9,0	9,5 – 13,5	14,0
15	- 0,5	0 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5 – 14,0	14,5
16	1,5	2,0 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5 – 14,5	15,0
17	2,5	3,0 – 7,0	7,5 – 11,0	11,5 – 17,5	18,0

Таблица
уровни и оценки результатов бега на 30 м

Девочек					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	8,5 и ниже	8,6 – 7,6	7,5 – 6,9	6,8 – 5,8	5,7 и выше
8	7,6	7,5 – 7,1	7,0 – 6,0	5,9 – 5,5	5,4
9	6,8	6,7 – 6,4	6,3 – 5,6	5,5 – 5,2	5,1
10	6,8	6,7 – 6,3	6,2 – 5,3	5,2 - 4,8	4,7
11	6,9	6,8 – 6,4	6,3 – 5,4	5,3 – 4,9	4,8
12	6,6	6,5 – 6,2	6,1 – 5,5	5,4 – 5,2	5,1
13	7,0	6,9 – 6,5	6,4 – 5,5	5,4 – 5,0	4,9
14	6,7	6,6 – 6,3	6,2 – 5,5	5,4 – 5,1	5,0
15	6,6	6,5 – 6,1	6,0 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5
16	6,4	6,3 – 6,0	5,9 – 5,2	5,1– 4,8	4,7
17	6,7	6,6 – 6,2	6,1 – 5,2	5,1 – 4,7	4,6

Мальчики

возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	8,4 и ниже	8,3 – 7,4	7,3 – 6,8	6,7– 5,8	5,7 и выше
8	8,1	8,0 – 7,3	7,2 – 6,7	6,6 – 5,7	5,6
9	6,7	6,6 – 6,2	6,1 – 5,3	5,2 – 4,8	4,7
10	6,6	6,5 – 6,1	6,0 – 5,2	5,1 – 4,7	4,6
11	6,7	6,6 – 6,1	6,0 – 5,0	4,9 – 4,4	4,3
12	6,5	6,4 – 6,0	5,9 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5
13	6,2	6,1 – 5,8	5,7 – 5,1	5,0 – 4,7	4,6
14	6,0	5,9 – 5,6	5,5 – 4,9	4,8 – 4,5	4,4
15	5,8	5,7 – 5,3	5,2 – 4,4	4,3 – 3,9	3,8
16	5,5	5,4 – 5,1	5,0 – 4,2	4,1 – 3,8	3,7
17	6,1	6,0 – 5,4	5,3 – 4,1	4,0 – 3,7	3,6

Годовой учебный план на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Общая физическая подготовка	108
2	Специальная физическая подготовка	52
3	Интегральная подготовка	29
4	Соревнования	8
5	Контрольно-переводные испытания	6
6	Технико-тактическая подготовка	63
7	Теоретическая подготовка	8
8	Медицинское обследование	2
9	Количество часов за 46 недель	276
10	Самостоятельная работа, количество часов за 6 недель	36
11	Общее количество часов за 52 недели	312

Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Год обучения	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Количество тренировок в год
Спортивно-оздоровительный	1 год	до 6	3 - 6	312	156 - 312

Годовой тематический план-график распределения учебных часов

№ п/п	Разделы подготовки	Всего в год	месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	108	14	16	10	10	12	7	8	8	7	10		6
2	Специальная физическая подготовка	52	2	4	5	5	5	5	5	6	6	5		4
3	Интегральная подготовка	29	1	1	3	3	3	3	3	4	4	2		2
4	Соревнования	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
5	Контрольно-переводные испытания	6			2			2			2			
6	Технико-тактическая подготовка	63	4	5	5	6	6	6	6	8	6	6		5
7	Теоретическая подготовка	8	1	1		1	1		1	1		1		1
8	Медицинское обследование	2	2											
9	Количество часов за 46 недель	276	24	28	26	26	28	24	24	28	26	24		18
10	Самостоятельная работа, количество часов за 6 недель	36											28	8
11	Общее количество часов за 52 недели	312	24	28	26	26	28	24	24	28	26	24	28	26

План теоретической подготовки

№	Тема	СОГ
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
5	Правила игры в волейбол	1
6	Места занятий и инвентарь	1
7	Основы техники и тактики игры в волейбол	1
8	Техника безопасности при занятиях волейболом	1
Итого		8

Примерная схема учебно-тренировочного занятия.

Части занятия	Длительность	Темп
Вводная часть	10 минут	Умеренный
Основная часть	70 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть	10 минут	Умеренно - медленный