

Управление образования опеки и попечительства МО Октябрьский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Октябрьская ДЮСШ»

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического
совета ДЮСШ
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2022г.

«Утверждаю»
Директор МАУДО
«Октябрьская ДЮСШ»

Коваленко А.Н.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа для группы СОГ
Отделение: лапта

Возрастная адресация:
10-17 лет

Срок реализации
программы: **1 год**

Составитель:
тренер - преподаватель
по совместительству: Кабланов А.У

с. Октябрьское. 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Методическая часть.....	6
3. Учебный план.....	7
4. Программный материал	8
5. Перечень информационного обеспечения.....	19
6. Приложения.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лапта — игра командная и относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых 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.

В лапте в 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 квалифицированных 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 разработана и учитывает особенности реализации образовательных программ в области физкультуры и спорта в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»:

- составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

- (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно - эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей» 2.4.4.3172-14;

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

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Цель программы: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, достижение успехов в выбранном виде спорта (лапта), развитие творческих способностей и гармонично развитой личности.

Задачи программы:

- укрепление и сохранение состояния здоровья обучающихся;
- обучение и совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении;
- воспитание специальных физических качеств;

- достижение наивысших спортивных результатов.

Ожидаемые результаты:

- положительная динамика состояния здоровья обучающихся;
- положительная динамика уровня показателей по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- положительная динамика усвоения технических и тактических приёмов, освоение допустимых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- освоение теоретических разделов программы.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы, 10-17 лет.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

2. Методическая часть

Содержание работы с юными спортсменами по лапте в спортивно-оздоровительной группе определяется тремя факторами:

- спецификой игры;
- модельными характеристиками для квалифицированных игроков;
- возрастными особенностями.

Подготовка юных спортсменов предусматривает: воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к лапте; начальное обучение технике и тактике; правилам игры; развитие физических качеств с учётом специфики лапты; освоение основ гигиены и самоконтроля.

Направленность тренировочного процесса у юных спортсменов определяется с учётом сенситивных (благоприятных) 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, то есть тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты подготовки обучающихся с учётом возрастных способностей и уровня физической и функциональной подготовленности.

3. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы в спортивно-оздоровительном этапе игроков в лапту. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	ЧАСЫ
1	Теоретическая подготовка	30
2	Общая физическая подготовка	45
3	Специальная физическая подготовка	70
4	Техническая подготовка	10
5	Тактическая подготовка	10
6	Психологическая подготовка	5
7	Контрольные испытания и срезы по ОФП и СФП	2
8	Соревнования и товарищеские встречи	20
Общее количество часов:		192

4. Программный материал для практических занятий

Программный материал, для спортивно-оздоровительных группах, должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом задач, принципов и содержания работы в процессе подготовки юных игроков в лапту.

При составлении блоков тренировочных заданий в спортивно-оздоровительных группах следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое внимание придаётся развитию скоростных качеств, быстрой реакции, ловкости, координации, гибкости и выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приёмы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

В спортивно-оздоровительных группах периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время этого приобретает необходимый соревновательный опыт.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и психологической и др.)

В конечном счёте, при построении тренировочных заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в лапте. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторений, содержание упражнений должны в той или иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам действий игроков в защите и нападении двух соперничающих команд.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах СОГ – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

5. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

Для решения задач физической подготовки применяется широкий круг средств с учётом возраста. Подбор средств и объём физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Физическая подготовка для группы СОГ основана на разностороннем развитии ребёнка, которая в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям, и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками.

Основные задачи в группе – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями). Работа, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма. Основными средствами являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта – такие, как гимнастика, акробатика.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом.

Специальная физическая подготовка

В специальной физической подготовки подходят более дифференцированно и, как правило, проводят её с использованием метода круговой тренировки, который позволяет развивать необходимые качества, в первую очередь скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость с учётом индивидуальных возможностей игроков лапту.

6. Техническая подготовка

Техническая подготовка в лапте подразделяется на техническую подготовку в защите и нападении.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсменов техники движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретении ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приёмами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей, осаливанием, ударами битой по мячу, различными приёмами позволяющими избегать осаливания. Изучение их ведётся на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приёмов. В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приёмы в сочетании с различными способами перемещений. Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приёмов. Чтобы техническая подготовка проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки в лапту должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям. В группе СОГ отводится 30% общего тренировочного времени на обучение основам техники.

Основная цель в группе заключается в продолжение разносторонней подготовки и освоении технических элементов. При работе над техникой необходимо самым тщательным образом следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание следует уделять применению её в

сложных игровых условиях. Под особым контролем должно находиться развитие меткости (попадание битой по мячу), так как в дальнейшем добиться в этом значительных успехов труднее. В центре внимания в это время так же должна быть работа над скоростной техникой. В таких приёмах, как передачи, бросок мяча (осаливание), скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску мяча и стабилизации рабочей фазы.

Техническая подготовка в лапте подразделяется на техническую подготовку в защите и нападении.

Техника защиты: стойка игрока, положение ног, туловища, рук, ловля мяча на различной высоте и с разного расстояния одной и двумя руками, выполнение передачи мяча на различное расстояние, сочетание способов перемещения (бокком, спиной, лицом), осаливание и переосаливание (бросок мяча в соперника).

Техника нападения: стойка игрока (положение ног, туловища и рук) бьющего ударом «сверху», ударом «снизу», ударом «сбоку», стартовая стойка игрока готовящегося к перебежке (высокий старт), бег, подача мяча на разную высоту.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс направлен на формирование системы способов ведения игры.

Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнёрами. Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнёрами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные

тактические взаимодействия в двусторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Tактическая подготовка, так же как и техническая подготовка делится на тактическую подготовку в защите и нападении. Следует помнить, что обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «снизу», «сбоку»)

Действия защитника:

- а) при пропуске мяча, летящего в его сторону;
- б) при страховке своих партнёров при ударе «сверху»;
- в) при выборе места для осаливания перебежчика;
- г) при выборе места для получения мяча от партнёра;
- д) при обратном переосаливании;
- е) при расположении нападающего за линией кона;
- ж) при перебежке нападающих.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударе «сверху» (влево, вправо). Действия игроков задней линии при ударе «сбоку» (вправо, влево, по центру). Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «снизу». Взаимодействие игроков задней и передней линии с центральным игроком защиты при перебежках с линии дома и линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию.

Командные действия. Система игры в защите.

Действия команды:

- а) при ударе «сверху» (в правую, левую зоны и по центру);
- б) при ударе «сбоку» и «снизу»;
- г) проигрывающей матч;
- д) выигрывающей матч;
- е) при одиночных перебежках соперника;
- ж) при групповых перебежках соперника;

- з) при ударе когда мяч улетает за боковую линию или падает в штрафной зоне;
- и) при самоосаливании соперника.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Выбор удара («сверху», «сбоку», «снизу») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия при осаливании партнёра. Действия нападающего при осаливании в случае, когда партнёры приносят команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Действия игрока во время осаливания, при одиночной перебежке. Выбор места для перебежки.

Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером). Групповая перебежка команды, проигрывающей матч.

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении:

- а) преимущественное использование игроками ударов способом «сверху»;
- б) преимущественное использование игроками ударов способом «снизу»;
- в) преимущественное использование игроками ударов способом «сбоку»;
- г) команды проигрывающей матч в конце встречи от 1 до 12 очков;
- д) команды выигрывающей матч до конца встречи с небольшим (большим) преимуществом;
- е) в случае, когда есть только один игрок имеющий право на удар;
- ж) в случае, когда нет игроков имеющих право на удар, а вся команда или несколько игроков находятся за линией кона.

7. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка занимает важное место на всём протяжении тренировки юных игроков в лапту. Она осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической, интегральной и специальной подготовке. Надо научить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ пп	Основные темы занятий	Часы
1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности	2
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	5
4	Правила игры в русскую лапту, жесты старшего и бокового судей	10
5	Оборудование, инвентарь, одежда и обувь занимающихся	2
6	Состояние и развитие русской лапты в России и мире	2
7	Основы техники и тактики игры в русскую лапту	3
8	Установка игрокам перед игрой и разбор проведённых игр	2
9	Методика проведения контрольных испытаний по ОФП и СФП	2
ИТОГО:		30

8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

- Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувство коллективизм, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.
- Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряжённых игровых ситуациях.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньях. Важность этой задачи вытекает из специфики лапты как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- Адаптация к условиям соревнований. В конечном счёте, спортсмен должен научиться эффективно, применять в игре и на соревнованиях всё то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий. Для этого спортсмена вначале приучают к игровой обстановке.
- Настройка на игру и методика руководства в командой игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведённых игр, замен во время игры и т. д. во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Одни из них – специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

1. Средства идеологического (печать, пресса, радио, искусство, лекции, беседы и диспуты).

2. Специальные задания в области психологии, техники и тактики лапты, методика тренировки.

3. Личный пример тренера. Убеждение, поощрения, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждения в коллективе (в команде, группе, спортивной школе)

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.

8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.

9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.

10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр.

11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

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

Нормативы общей и специальной физической подготовки принимаются по методике Рамазанова Н.И. «Тестирование и комплексная оценка уровня физической подготовленности школьников» (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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 1997.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. – Уфа: БГПИ, 1996.
3. Костарев А.Ю. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта. Программа. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. – Уфа: БГПИ, 1996.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – Киев. Выща школа, 1984.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

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 скрестно 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 защищает. 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

Девочки					
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

Девочки					
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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Спортивная площадка размером 40 х 55 м (игровой зал 20 х 45 м)
2. Баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи
3. Гранаты 250 гр.
4. Фишки
5. Флажки
6. Гимнастические маты
7. Гимнастические скамейки
8. Гимнастическая стенка.
9. Скакалки.
10. Секундомер
11. Свисток
12. Чехол для бит
13. Канат
14. Биты круглые и плоские
15. Эстафетные палочки
16. Обручи
17. Гантели
18. Перекладина
19. Медицинболы
20. Эспандеры.
21. Ростомер
22. Весы
23. Ракетка для большого тенниса
24. Форма игровая
25. Форма тренировочная
26. Манишки тренировочные
27. Бутсы
28. Гетры
29. Мячи для метания (150 гр.)
30. Барьеры

