

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

28.08.2025 14:58

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1775569307-20260407-96-2-1641-47

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
Протокол от «28» августа 2025г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ №51
Петроградского района СПб
Приказ от 29 августа 2025г. № 190
_____ Э.А.Березяк

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (старшая школа)**

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Иванова Мария Олеговна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 13 до 17 лет. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям. В коллектив принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются.

Актуальность программы. Приоритетной задачей Российского государства на сегодняшний день признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивнооздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Только постоянные занятия спортом помогают учащимся быть сильными и здоровыми, прививают им очень нужные по жизни качества - такие, как дисциплина, выносливость, ответственность. ОФП - это основа любого вида спорта, таких как футбол, волейбол, водное поло, прыжки в длину, в высоту, и многие другие.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, основой для укрепления здоровья, для формирования моральных и волевых качеств, где дети также приобретают навыки общественного поведения.

Чем старше становится ребенок, тем большие нагрузки он способен выдерживать. А старшим школьникам особенно важно соблюдать хорошую физическую форму. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Всё это позволяет человеку достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности.

В данную программу включены упражнения атлетической гимнастики, позволяющие развивать все группы мышц, корректировать мышечный рельеф и осанку, спортивные игры, а также изучение теоретико-методических основ атлетической гимнастики.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 72 часа, срок освоения - 1 год.

Режим занятий

1-й год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу

Цель - физическое развитие учащихся, приобщение их к систематическим занятиям и здоровому образу жизни посредством физических упражнений.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство учащихся с различными видами спорта;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие самостоятельности, внимания, целеустремленности.

Воспитательные:

- формирование разнообразных двигательных умений;
- формирование умений работать в команде, коллективе; • привитие навыка здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

Будут развиты:

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- познавательный интерес к занятиям спортом;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели;
- качества личности: самостоятельность, внимание, целеустремленность.

Метапредметные:

Обучающийся будет:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь работать в команде, коллективе.

Предметные:

По окончании обучения обучающийся будет:

Знать:

- особенности различных видов спорта;
- способы и особенности движений, передвижений; специфику работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- сведения по истории, теории и методике физической культуры;

- основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Воспитательные задачи ДОП

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование», проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 года предусматривают включение в содержание дополнительных общеобразовательных программ всех направленностей воспитательного компонента, направленного на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения. Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- Программы воспитания ГБОУ СОШ №51 Петроградского района;
- Программы развития ГБОУ СОШ №51 Петроградского района;
- воспитательной миссии, традициях ГБОУ СОШ №51 Петроградского района;
- ДОП «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (старшая школа)»
- совместных с социальными партнерами проектов (музейные, творческие, социокультурные проекты и т.д.)

Воспитательный компонент ДОП реализуется через учебное занятие, которое является основой всего образовательного процесса в школе. На занятиях второй половины дня происходит всестороннее творческое развитие личности ребенка, его социализация, формирование высоких моральных качеств и позитивного отношения к общественным ценностям, качеств гражданина и патриота своей страны, приобретение опыта социально-значимых дел.

Воспитательная работа по данной программе предполагает следующее:

- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- включение проектных технологий, позволяющих учащимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;
- включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.

Воспитательный эффект ДОП достигается через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДОП;
- организацию игровых учебных пространств;
- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся,
- разработку современного образовательного и воспитательного контента;
- содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;
- проектирование дискуссионных образовательных пространств;
- проектирование игровых образовательных пространств;
- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся;
- формирование и развитие сетевых образовательных детско-взрослых сообществ;
- организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий согласно плану воспитательной работы ПДО с учащимися, проходящими обучение по данной программе, участие в мероприятиях школы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский

Форма реализации – очная

Условия набора и формирования групп

Условия набора:

Набор в группы по данной программе осуществляется после предоставления медицинских справок, а также просмотра физических данных и собеседования.

Условия формирования групп:

В группы набираются одновозрастные или разновозрастные учащиеся. При наличии вакантных мест возможно зачисление ребенка в уже сформированную группу после окончания набора.

Количество учащихся в группе: не менее 15 человек

Формы организации и проведения занятий

Занятия могут проводиться по группам или всем составом.

Формы проведения занятий

Общеразвивающие:

- беседа
- творческая встреча
- просмотр видеоматериала - экскурсия

Обучающие:

- традиционное учебное занятие
- мастер-класс
- тренировка
- игра
- эстафеты
- выполнение практических заданий

Отчетные:

- открытое занятие
- соревнование
- тестирование

Формы организации деятельности детей на занятии

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в партиях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке при наличии необходимого инвентаря:

- гимнастическая стенка,
- скамейки,
- маты,
- канат,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- различные виды мячей и т. д.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий
	Занятия по ОФП	32	6	26	Выполнение практических заданий, нормативов
	Спортивные игры	32	6	26	Выполнение практических заданий
	Контрольные нормативы	4	0	4	Выполнение нормативов
	Итоговое занятие	2	0	2	Зачет Наблюдение
	ИТОГО:	72	9	63	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября (по мере комплектования группы)	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка (старшая школа)»

Особенности обучения

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Задачи обучения

Обучающие:

- знакомство учащихся с различными видами спорта;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучение игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие самостоятельности, внимания, целеустремленности.

Воспитательные:

- формирование разнообразных двигательных умений;
- формирование умений работать в команде, коллективе;
- привитие навыка здорового образа жизни.

Содержание программы

.

1. Вводное занятие.

Теория. Цель и задачи ДОП. Инструктаж по ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Построение занятий по ОФП.

Практика. Входной контроль. Беседа. Выполнение практических заданий.

2. Занятия по ОФП

Теория: Атлетическая гимнастика. Анатомические основы атлетической гимнастики. Основы тренировки по программе атлетической гимнастики. Тренировка по раздельной системе. Планирование нагрузки на занятиях. Мотивация занятий атлетической гимнастикой и методы ее сохранения. Режим питания. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Требования к соревнованиям.

Практика: Разминка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Различные виды строевых, беговых и гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Подвижные игры. Тестирование.

3. Спортивные игры.

Теория. Баскетбол, волейбол. Техника безопасности при игре. Правила игры. Терминология, тактика игры. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Правила соревнований и судейство. Жесты судей. Виды соревнований. Правила мини-баскетбола. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика. Стойки и передвижения. Передача мяча в игре. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Отработка комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Командная игра.

4. Контрольные нормативы

Практика.

Для оценки скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину с места;
- запрыгивание на опору высотой 45 см, отталкиваясь двумя ногами от пола;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- из виса на прямых руках на гимнастической стенке поднимание ног под прямым углом;
- подтягивание на перекладине;
- из положения лежа (руки вверху) переход в группировку лежа, обхватив колени руками, - «двойное скручивание»;
- поднимание (прогибание) туловища из положения лежа на животе, руки вверху;
- выпрыгивание из полуприседа в высоту.

Для оценки силовой выносливости:

- приседания;
- выпрыгивание из полуприседа в высоту;
- подтягивания на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- из виса на гимнастической стенке поднимание ног под прямым углом.

6. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов учебного года и освоения общеобразовательной программы. Зачет. Наблюдение.

Планируемые результаты обучения

Личностные:

Будут развиты:

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- познавательный интерес к занятиям спортом;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели;
- качества личности: самостоятельность, внимание, целеустремленность.

Метапредметные:

Будет уметь:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- работать в команде, коллективе.

Предметные:

По окончании обучения обучающийся будет:

Знать:

- особенности различных видов спорта;
- способы и особенности движений, передвижений; специфику работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) Уметь: • выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе обучения используются следующие **технологии**:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

- *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Основные методы реализации программы

Словесный: беседа; объяснение, методические указания по выполнению заданий; обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др.

Наглядный: просмотр иллюстраций; просмотр видеоматериала; показ движений, комбинаций педагогом, объяснительный и контрастный показ и др.

Практический: тренировочные упражнения; выполнение заданий, тренинги, подвижные игры, игры с применением приемов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка работы и др.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Особенности учебной деятельности определяются возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями детей.

Старший школьный возраст (13-17 лет) характеризуется более равномерным развитием организма.

В этом возрасте завершается процесс полового созревания, что сопровождается резким снижением интенсивности увеличения размеров тела; при этом снижение прироста длины и массы тела у девочек происходит в начале этого периода (15-16 лет), а у мальчиков – в конце (17-18 лет). По строению тела, его пропорциям юноши почти не отличаются от взрослых мужчин; при хорошем физическом развитии их опорно-двигательный аппарат приспособлен к значительным нагрузкам. В этом возрасте для развития собственно силовых способностей можно использовать околопредельные и предельные отягощения, однако надо избегать задержек дыхания и натуживания.

К 17-18 годам в основном завершаются рост и окостенение длинных трубчатых костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей тел позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. К 17-18 годам заканчивается срастание тазовых костей, но полное их окостенение происходит лишь к 20-25 годам. Завершается окостенение костей стопы и кисти. Происходит дальнейшее наращивание мышечной массы за счет увеличения диаметра мышечных волокон. Соответственно возрастает мышечная сила; значительный ее прирост отмечается у мальчиков в 15-16 лет. С возрастом разница между мышечной силой у мальчиков и девочек увеличивается: в 15 лет она составляет 8-10 кг, а в 18 лет – 15-20 кг.

Отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное развитие мышц левой стороны с целью симметричного развития всех мышц туловища.

Совершенствование координации движений в этом возрасте происходит уже не столько за счет биологически обусловленных изменений, сколько в результате систематических тренировок. Приобретается способность к выполнению интенсивной двигательной нагрузки.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов:

1. Спорт в школе: организационно – методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. \ Сост. И.П. Космина, А.П Паршиков, Ю П. Пузырь. – М: Советский спорт, 2003.
2. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.

4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
5. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
6. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
8. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003г

Список литературы для детей и родителей:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Оценочные материалы

Для систематического отслеживания результативности обучения проводится входной контроль (входная диагностика), текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика: выявление первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определение природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.) и готовности к обучению по программе.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств производится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог диагностирует семь параметров по трем уровням.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения практических заданий

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения.

Формы контроля:

- зачет
- наблюдение
- анализ участия объединения и каждого учащегося в соревнованиях

По итогам реализации программы педагог заполняет диагностическую карту результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка».

Сроки проведения диагностики:

- входная диагностика - в сентябре,
- итоговая – в конце года обучения.

Критерии оценивания параметров наблюдения

Баллы	Расшифровка
3	Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
2	При выполнении упражнения ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
1	Упражнение в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить упражнение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях

**Таблица диагностических исследований
(входной контроль)**

Педагог _____

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП (старшая школа)»

Группа I год обучения № _____ Дата
заполнения "_____" сентября 202__г.

№	Ф.И учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Скоростные качества	Координационные способности	Выносливость	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Силовые способности	Уровень интереса и мотивации к обучению		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев: низкий уровень – 1 балл;

средний уровень – 2 балла;

высокий уровень-3 балла; **Уровень**

освоения: низкий уровень –7- 9 баллов

средний уровень - 10 - 15 баллов

высокий уровень-16-21 баллов

ИТОГО:

Низкий уровень - %

Средний уровень - %

Высокий уровень - %

ИТОГО: низкий - _____ чел. _____ %, средний - _____ чел. _____ %, высокий - _____ чел. _____ %

8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

Критерии оценки: 1- низкий уровень, 2 - средний уровень, 3 - высокий уровень

Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов): 10-14 баллов - низкий уровень; 15-23 баллов - средний уровень; выше 24 баллов - высокий уровень

ИТОГО: низкий - ____ чел. ____%, средний - ____ чел. ____%, высокий - ____ чел. ____%

