

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Просеченская средняя общеобразовательная школа имени
генерала Михаила Дмитриевича Скобелева»
Александров-Невского муниципального района Рязанской области

«Согласовано»

на педагогическом совете

Протокол № 5 от 27.05.2021г.

«Утверждено»

Директор школы  Н.Д. Ожерельева



Приказ № 24 от 08.06.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 5 лет

Количество часов по программе: 105

Составитель программы: Корнеев В.И. –учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Материально-техническое обеспечение
6. Приложение

Пояснительная записка.

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 105 учебных часов в год, 3 часа в неделю.

Этапы реализации программы

Первый этап – начальная подготовка:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;
- заложить основы формирования ЗОЖ;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

Второй этап – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;
- развить способности самоконтроля;

Третий этап – усовершенствование:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;

Форма и режим занятий

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Количество занятий - 3 занятия в неделю по 1 часу, 1 занятие раз в две недели теоретическое.

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
<p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям;</p> <p>Основные способы и особенности движения и передвижений человека;</p> <p>О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;</p> <p>О причинах травматизма и правилах его предупреждения;</p> <p>Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.</p>	<p>Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;</p> <p>Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.</p> <p>Владеть техникой перемещений во время игры;</p> <p>Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;</p> <p>Использовать различные тактические действия.</p>

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей,

осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической

подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и результативность участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

2. Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	-	1	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	1	-	1	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	2	2	-	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	2	2	-	
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	1	-	1	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	2	-	2	

8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	1	1	-	
9.	Скоростные упражнения.	2	2	-	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	1	-	1	
12.	Упражнения для развития силы.	2	2	-	
13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	2	2	-	
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
16.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
17.	Упражнения с гантелями.	1	1	-	
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	2	-	2	
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
21.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	
23.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
26.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	
28.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
31.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	

33.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
36.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
37.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	
38.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
39.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
40.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
41.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
42.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	
43.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	
44.	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
45.	Соревнование по волейболу.	1	1	-	
46.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
47.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	-	
48.	Баскетбол. Дриблинг.	1	1	-	
49.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
50.	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
51.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
52.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	-	
53.	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	
54.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
55.	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
56.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
57.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	-	
58.	Баскетбол. Формы стойки при броске.	1	1	-	
59.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
60.	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	

61.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
62.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	-	
63.	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	
64.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
65.	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
66.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
67.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	-	
68.	Баскетбол.	1	1	-	
69.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
70.	Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
71.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
72.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
73.	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	
74.	Соревнование по баскетболу.	1	1	-	
75.	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	
76.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
77.	Футбол. Ведение мяча.	1	1	-	
78.	Футбол. Удары по воротам.	1	1	-	
79.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
80.	Просмотр презентаций ГТО	1	-	1	
81.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
82.	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	-	
83.	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	-	
84.	Товарищеский матч	1	1	-	
85.	Просмотр презентаций ГТО	1	-	1	
86.	Кардиоупражнения.	1	1	-	
87.	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	-	
88.	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	-	
89.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	
90.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	1	-	1	Итоговый контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
	ИТОГО	105	77	28	

3. Содержание программы

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №23

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №26

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №30

Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №37

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №38

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №39

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №41

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах

Тема №42

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №43

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №44

Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45

Соревнование по волейболу.

Тема №46

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №47

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №48

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №49

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №50

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведение дневника самоконтроля. Показатели самоконтроля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №51

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №52

Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №53

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №54

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №55

Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №56

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №57

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №58

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №59

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №60

Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №61

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №62

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №63

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №64

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №65

Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №66

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №67

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепление мышц спины.

Тема №68

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №69

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №70

Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основы правильного и здорового питания. Сбалансированное питание. Витамины и микроэлементы.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №71

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №72

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №73

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №74

Открытое первенство по баскетболу.

Тема №75

Вредные привычки. Спортивные игры по выбору занимающихся.

Теория: Вредные привычки - это не только курение и алкоголь. Как правильно избавляться от вредных привычек?

Практика: Спортивные игры по выбору занимающихся.

Тема №76

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №77

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №78

Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №79

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №80

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №81

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №82

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №83

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №84

Товарищеский матч по футболу между учебными отделениями.

Тема №85

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №86

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №87

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №88

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №89

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №90

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Способы диагностики и контроля результатов
Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

5. Отчетные (участие в соревнованиях, судейство соревнований).

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

4. Методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической. - Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными обучающимися;

- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 50 – мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (45 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Перенкладины
- Гимнастические маты

Кадровое обеспечение программы

Программа «ОФП» реализуется учителем физической культуры, имеющим высшее профессиональное образование и высшую квалификационную категорию в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

Интернет – ресурсы:

- Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

общеобразовательной программы (базовый уровень, 105 часов)

	Дата	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контроля
1		1	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
2		1	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	Входной контроль (прыжки через

					скакалку 1 мин., подтягивание, подъем туловища 30сек.)
3		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлетов	
4		1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлетов	
5		1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
6		1	Практическое занятие	Прыжковые упражнения.	
7		1	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
8		1	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
9		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
10		1	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
11		1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом	
12		1	Практическое занятие	Скоростные упражнения.	
13		1	Практическое занятие	Скоростные упражнения.	
14		1	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
15		1	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
16		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
17		1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	
18		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
19		1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
20		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
21		1	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
22		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	

23		1	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	
24		1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
25		1	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
26		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
27		1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
28		1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
29		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
30		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
31		1	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
32		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
33		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
34		1	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
35		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
36		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
37		1	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
38		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
39		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
40		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
41		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
42		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
43		1	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
44		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	

45		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся	
46		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
47		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
48		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
49		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
50		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
51		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
52		1	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
53		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
54		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
55		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
56		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
57		1	Теоретическое занятие	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивание, подъем туловища 30 сек.)
58		1	Теоретическое занятие	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивание, подъем туловища 30 сек.)
59		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
60		1	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
61		1	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
62		1	Теоретическое	Правила проведения соревнований	

			занятие	по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
63		1	Теоретическое занятие	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
64		1	Практическое занятие	Соревнования по волейболу.	
		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
65		1	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	
66		1	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	
67		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
68		1	Теоретическое занятие	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
69		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
70		1	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций	
71		1	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	
72		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
73		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
74		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
75		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
76		1	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	
77		1	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	
78		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
79		1	Теоретическое занятие	Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
80		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
81		1	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	
82		1	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	
83		1	Практическое	Самостоятельная физическая	

			занятие	активность занимающихся.	
84		1	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
85		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
86		1	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	
87		1	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	
88		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
89		1	Практическое занятие	Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
90		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
91		1	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	
92		1	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	
93		1	Практическое занятие	Соревнования по баскетболу.	
94		1	Теоретическое занятие	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
95		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
96		1	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча	
97		1	Практическое занятие	Футбол. Удары по воротам.	
98		1	Теоретическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
99		1	Теоретическое занятие	Просмотр презентаций ГТО	
100		1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
101		1	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.	
102		1	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.	
103		1	Практическое занятие	Товарищеский матч.	
104		1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся	
105		1	Теоретическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивание, подъем

					туловища)
	Всего	105 часов			

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7	4,8	5,9–5,3		
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5	8,4	9,3–8,7		
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220	210	170–190		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4	13–15		

Протокол

результатов итоговой аттестации обучающихся

_____ учебного года

Название объединения _____

ФИО педагога _____

Дата проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения:

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись _____

