МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МОУ «Сланцевская
СОШ №3» от
30.08.2022г. №13

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Подвижные игры»

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 7-10лет

Обсуждена и одобрена
педагогическим советом
МОУ «Сланцевская СОШ
№3» протокол № 1
от 30.08.2022

Педагог: Захарова Е.В.,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного
образования

г. Сланцы
Муниципальное образование

Сланцевский муниципальный район Ленинградской области
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» (с приложением)

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Работа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья

учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Вид программы – Модифицированная.

Новизна программы определена ФГОС. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты.**

Актуальность программы

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые

процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.
- Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена соответствием основным принципам образования:

— природосообразность – реализация потребности ребенка в движении, познании нового, разноуровневом общении, возможности самовыражения;

— единство обучения и воспитания - освоение программы предполагает не только на основе технической стороны, но также предусматривает воспитание ценностного отношения к спорту;

— сознательность и активность – на занятиях по темам программы применяются активные методы обучения (например, игровые, частично-поисковые, метод проблемных вопросов и пр.), позволяющие ребенку быть активным субъектом образовательной деятельности, в

рамках возрастных особенностей осознающим ценность спорта, способным к определению цели и результата освоения программного материала, обладающим умением к оценке достижений (своих и чужих);

— наглядность - данная программа реализуется через применение максимально возможных способов визуализации процесса работы с обучающимися (видео, картинки, фото, показ педагогом и детьми);

— систематичность и последовательность – программный материал осваивается обучающимися постепенно, т.е. усложнение происходит как в рамках одного учебного года, так и по годам обучения и предполагает следующие этапы:

— прочность – для реализации данного принципа предусмотрено применение приема повторов, в т.ч. посредством отражения изученного материала в последующем.

— эмоциональность – личная заинтересованность педагога, опора на лучшие качества и достижения обучающихся, применение наиболее интересных форм организации занятий, демонстрации достижений обучающимися;

— доступность - данный принцип реализуется в нескольких направлениях: доступность как отсутствие жестко регламентированных ограничений к желающим осваивать программу (кроме медицинских), доступность как подбор доступного материала в соответствии с возрастом обучающихся, доступность;

— связь теории с практикой – освоение теории происходит преимущественно через включение в практические занятия, а также через активные методы;

— проектность – обеспечение возможности обучающимися на реализацию их личных творческих продуктов;

Цель: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

1. Образовательные:

-укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности образовательной программы

Программа составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

В коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 7-10лет.

Сроки реализации программы - 1год.

Наполняемость : от 8 до 10 чел.

Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации программы является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное
развитие;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности;

В ходе реализация программы «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,
укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

В ходе реализация программы «Подвижные игры» обучающиеся должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов,
  активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Одним из показателей работы объединения «Подвижные игры» является результаты мониторинга по уровню подготовленности занимающихся (см. раздел «Оценочные материалы»)

Количество занятий в неделю - 1 раз;

Продолжительность занятий – 2 часа;

Длительность учебного часа – 40 минут

Количество учебных недель - 34 недель (с учетом каникулярного времени)

Учебно–тематический план программы «Подвижные игры»

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	12 ч.	2 ч.	10 ч.
2	Игры с мячом.	12 ч.	2 ч.	10 ч.
3	Игра с прыжками (скакалки).	10ч.	2 ч.	8 ч.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки кстрою; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	10ч.	2 ч.	8 ч.
5	Зимние забавы.	8ч.	2 ч.	6 ч.
6	Эстафеты.	8 ч.	2 ч.	6 ч.
7	Народные игры	8 ч.	2 ч.	6ч.
Итого:		68 ч.	14 ч.	54ч.

Календарно-тематическое планирование программы «Подвижные игры»

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2

3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	2
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	2
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	2
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	2
7.	История возникновения игр с мячом.	2
8.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	2
9.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	2
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	2
11.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	2
12.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	2
13.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	2
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	2
15.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	2
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	2
17.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2
18.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	2
19.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	2
20.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	2

21.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	2
22.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	2
23.	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	2
24.	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1
25.	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1
26.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1
27.	Беговая эстафеты.	1
28.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	4
29.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	4
30.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	2
31.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	2
32.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	2
33.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	2

Содержание программы.

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания,

фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».

Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Организационно-педагогическое обеспечение программы

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата

1	Русские народные игры	групповая, подгруппова я	Словесный, практический; объяснение правил игры наглядный показ педагогом,	Правила игры, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи	Текущий; тестирование, карточки судьи, учебная игра
2	Современн ые подвижные игры	Групповая с организацие й индивидуаль ных форм работы внутри группы, подгруппова я	Словесный, практический; объяснение правил игры, тренировки, наглядный показ педагогом.	Правила игры, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи	Зачет, учебная игра промежуточн ый тест

Программный материал предусматривает разделение его содержания в соответствии с уровнями (стартовый, базовый и продвинутый) и/или способы организации деятельности обучающихся на занятии (в случаях, когда содержание материала идентично для всех уровней

Параметры	***Стартовый уровень***	***Базовый уровень***	***Продвинутый уровень***
Упражнения	Выполнение упражнений с минимальным количеством повторений и подходов	Выбор комплексов упражнений из предложенных, выполнение упражнений в 2-3 подхода	Составление комплексов упражнений (с согласованием с педагогом), выполнение комплексов упражнений до четырех подходов
Отработка техники	Под руководством педагога	При помощи педагога и одногруп пников	Самостоятельно. Педагог является ситуативным консультантом
Исправление ошибок	По указанию педагога		Самостоятельно, самоанализ, в т.ч. с подсказкой
Участие в игровой деятельности, соревнованиях	Игрок под руководством	Самостоятельный игрок	Игрок, со-организатор, судья

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

-словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);

-практический (занимательные упражнения, игры и др.);

-наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

-объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

-репродуктивный (работа по образцам);

-частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);

-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения:

- Технология развивающего обучения
- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей

- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

Алгоритм работы с играми.

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.
- Обсуждение игр.

Литература для учителя:

1.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

5. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя

6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

10. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» , 2012г, №11, с.18.

Интернет-ресурсы:

1.http://www.100let.net/index.htm

2.http://collegy.ucoz.ru/publ/6

3.http://www.chudopredki.ru

4.http://detlan.ru

5.http://festival.1september.ru

Литература для воспитанников:

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

2. «Сценарии праздников для детей . Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.

Интернет- ресурсы

1.http://igra-naroda.ru

2.http://www.pravilaigr.ru

3.http://azbuka-igr.ru

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивная площадка.

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

Уличные сооружения:

- Школьный стадион (3 ед.)
- Хоккейная коробка (1 ед.)
- Спортивная площадка (1 ед)

Оценочные материалы

Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Н	С	В	Н	С	В

1.	Скоростные.	Бег 30 м *(сек)*	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
2.	Координационные.	Челночный бег 3х10 м *(сек)*	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (м)	1.00 и ниже	1.15-1.35	1,55 и выше	0.85 и ниже	1.10-1.30	1.50 и выше
4.	Выносливость.	Бег 6 мин *(м)*	700 и менее	750-900	1,100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» *(см)*	1 ниже	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание м. – из виса д. – из виса лежа *(раз)*	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

Уровень:

В – высокий
С – средний
Н – низкий

Приложение 1
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
муниципального общеобразовательного учреждения
«Сланцевская средняя общеобразовательная школа №3»

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: 1 сентября 2022года.

1.2. Дата окончания учебного года: 31 мая 2022 года.

2. Периоды образовательной деятельности

2.1. Продолжительность учебных занятий по триместрам в учебных неделях

Учебный период	**Дата**	
	Начало	**Окончание**
I триместр	02.09.2022	30.11.2022
II триместр	01.12.2022	28.02.2023
III триместр	01.03.2022	31.05.2022

2.2. Продолжительность занятий

Учебный период	**Дата**		**Продолжительность**
	Начало	**Окончание**	
Осенние каникулы	28.10.2022	06.11.2022	10
Зимние каникулы	28.12.2022	08.01.2023	12
Весенние каникулы	24.03.2023	02.04.2023	10
Летние каникулы	01.06.2023	31.08.2023	92
Дополнительные каникулы для 1-х классов	13.02.2023	19.02.2023	7

2.3. Продолжительность занятий

Продолжительность учебного года	Количество занятий в неделю	Количество занятий за год	Периодичность занятий	Продолжительность академического часа
34 недели	2	68	Один раз в неделю 1 час	40 мин