

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 7»
(МБУ ДО СШ № 7)

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СШ № 7
Протокол от 30.01 2024 № 3

СОГЛАСОВАНО

на заседании Методического совета
МБУ ДО СШ № 7
Протокол от 30.01.2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 7

_____ В.Н.Довгань

Приказ от 30.01. 2024 № 27-О

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная смена»**

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы: очная

Условия реализации: социальный сертификат

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Срок реализации: 40 часов

Разработчики:

Старший инструктор-методист

МБУ ДО СШ № 7

Колесникова Л.И.

Инструктор-методист

МБУ ДО СШ № 7

Лукоянова Т.П.

г. Ростов-на-Дону

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебный план	6
1.3.2. Содержание учебного плана	7
1.4. Планируемые результаты	9
1.5. Воспитательный потенциал программы	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации	11
2.1. Условия реализации программы	11
2.2. Календарный учебный график	11
2.3. Формы контроля и аттестации	11
2.4. Диагностический инструментарий	12
2.5. Методическое обеспечение	12
2.6. Список литературы	14
2.7. Приложения	15

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная смена» (далее – Программа, Школа) представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Программа разработана для воспитанников, учащихся и обучающихся образовательных учреждений всех типов и видов г. Ростова-на-Дону.

Направленность– физкультурно-спортивная.

Тип– дополнительная общеразвивающая программа

Вид– модифицированная.

Актуальность Программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации, укрепления здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитания всесторонне и гармонично развитой личности, выявления талантливых детей. Данная Программа должна стать одним из этапов подготовки учащихся общеобразовательных школ к участию в социально-значимых мероприятиях таких, как: всероссийские спортивные соревнования(игры), «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры»; всероссийские игры школьных спортивных клубов, Всероссийских Фестиваль ГТО.

Отличительные особенности Программы состоят в том, что в ней прослеживается ознакомление с видами спорта, активно развивающимися на всех уровнях физкультурно-спортивного и спортивного-массового направления в системе школьного спорта, а также возможностью обучения различных видов физической активности с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность Программы сводится к эффективной помощи детям и подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Уровень освоения – ознакомительный.

Адресат Программы: дети от 7 до 17 лет.

Объём Программы и срок освоения – 40 часов, 4 недели.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость группы: от 15 до 20 человек.

Условия комплектования: дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний, без учета одаренности, уровня их физического развития и подготовленности. Вне зависимости от гендерной принадлежности и возрастных ограничений с 7 до 17 лет. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Тип занятий: групповые.

Виды занятий: комбинированные (теория и практика).

Форма обучения: очная.

Возрастные психофизиологические особенности:

При организации учебного процесса важно учитывать возрастные психофизиологические особенности обучающихся:

1. **Внимание.** У детей и подростков увеличивается объём внимания — они могут воспринимать несколько объектов, элементов движения одновременно. Усилием воли они удерживают внимание на получаемой информации, которая им даже не интересна.
2. **Память.** Увеличение объёма учебного материала, его усложнение требуют от обучающихся более рациональных приёмов запоминания, чем это было раньше.
3. **Мышление.** Под влиянием школьного обучения у подростков развивается потребность и умение самостоятельно мыслить. Мышление становится более логичным, системным, доказательным и обоснованным, развивается способность самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать.
4. **Чувства.** Подростки отличаются повышенной эмоциональной возбудимостью, бурным проявлением своих чувств, иногда резкой сменой настроения. В состоянии гнева, аффекта они могут нагрубить не только своему другу, но и взрослому, педагогу.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель – укрепление здоровья, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание всесторонне гармонично развитой личности, выявление талантливых детей, взаимодействие между образовательными учреждениями общего и дополнительного образования города Ростова-на-Дону в сфере развития школьного спорта.

Задачи – пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения; определение уровня физической подготовленности обучающихся; привлечение детей и подростков к занятиям физическими упражнениями для достижения оптимального уровня работоспособности, укрепления здоровья, приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Обучающие:

– теоретический аспект, по обогащению знаниями о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в

формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретение конкретных знаний в области гигиены, здорового образа жизни;
- приобщение обучающихся к виду спорта, культивируемому в Школе.

Развивающие:

- формирование культуры движения, обогащение двигательным опытом путем использования физических упражнений с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- укрепление здоровья через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности и культуры поведения;
- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- формирование навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.
- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок.

1.3. Содержание программы.

Данная программа по уровню содержания сложности относится к ознакомительному (стартовому) уровню, так как в ней используются общедоступные и универсальные формы организации образовательного процесса.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества, предусматривающие использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения всестороннего и гармоничного развития: принцип спортивно - оздоровительной направленности.

Общие принципы образования и воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности и последовательности.

Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Теоретическая подготовка.

Теоретический материал преподается в форме лекций, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий и видеоматериалов.

Общая физическая подготовка проводится в виде разминки перед началом практических занятий по видам спорта.

Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений.

Основные методы обучения.

Специфические методы.

1) методы обучения двигательной деятельности: целостно-конструктивный метод, расчленено - конструктивный метод;

2) методы воспитания физических качеств: метод стандартно интервального упражнения, метод переменного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Общепедагогические методы.

1) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

наглядные методы: метод наглядного двигательного действия, метод иллюстрации (плакаты, рисунки), демонстрации (видеофильмы); словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); практические (упражнения, практические работы, трудовые действия).

2) Методы стимулирования и мотивации познавательной деятельности (игры, разъяснение, поощрение и порицание).

3) Методы контроля (устный - опрос, тестирование, самоконтроль).

Основные формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые теоретические и практические занятия.

Вариативность программы определяется уровнем материально-технического обеспечения, погодными условиями и рельефом местности, а также исходным уровнем физической подготовленности воспитанников. Объем содержания каждого раздела тренер-преподаватель определяет самостоятельно исходя из перечисленных выше условий.

1.3.1. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Форма контроля, аттестации
		всего	теория	практика	инд. з.	
1. Теоретические занятия						
1.1.	Теория	2	2	-	-	наблюдение
2. Практические занятия						
2.1	подвижные игры	8	-	8	-	Тестирование
2.2.	баскетбол	8	--	8	-	Тестирование
2.3	гимнастика	8	--	8	-	Тестирование
2.4	акробатика	8	--	8	-	Тестирование
	Итого	40	8	32	-	Тестирование

1.3.2. Содержание учебного плана.

1. Теоретические занятия являются одной из важнейших составных частей Программы. Содержание их направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, формирования общей культуры обучающихся. Учитывая возраст и образовательный уровень обучающихся, теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде групповых и индивидуальных бесед, широко применяя наглядные пособия, по возможности учебные фильмы.

Общее количество часов: 8

Рекомендуемые темы для теоретических занятий:

- история развития физической культуры и спорта в России, достижения выдающихся спортсменов, приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе;
- влияние физической культуры и спорта на организм человека, режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха, закаливание;
- понятие здорового образа жизни, вред алкоголизма, наркомании и курения и др.;
- гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса, гигиенические требования к спортивной одежде;
- бережные отношения к общественному имуществу и спортивному инвентарю Школы, соблюдение чистоты и порядка на учебных занятиях правила поведения в спортивном зале и на улице.

2. Практические занятия. Общее количество часов: 32

2.1. Подвижные игры. Общее количество часов: 8

В комплекс подбираются игры с разнообразными двигательными, техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных умений и морально-волевых качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения, различные метания на дальность и в цель, преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой. Также используются эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской и расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

Используются индивидуальные игры и коллективные игры, подводящие к спортивной деятельности.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия, а по желанию изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют небольшие группы обучающихся.

Игры, подводящие к спортивной деятельности – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению обучающимися элементами

спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

2.2. Баскетбол. Общее количество часов: 8

Занятия баскетболом включены с целью формирования системы знаний и умений в области игры баскетбол.

Используются следующие занятия, способы и приемы:

- разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении;
- разучивание различных комплексов упражнений с мячом (хват мяча, подбрасывание, ведение мяча на месте, с продвижением, низкое, высокое ведение);
- индивидуальные тактические действия. Отвлекающие приёмы. Броски мяча в кольцо. Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника. Техника передачи мяча. Техника броска после движения.

2.3. Гимнастика. Общее количество часов: 8

Данный вид имеет огромное значение для гармоничного физического развития обучающихся.

Основные плюсы занятий гимнастикой:

- развитие координации движений, умения чувствовать свое тело в пространстве. Движения ребенка становятся более гармоничными;
- укрепление всех органов молодого организма;
- развитие гибкости;
- во время исполнения ритмичных движений развивается дыхательная система, увеличивается объем легких.

Используемые гимнастические упражнения:

- с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением;
- на гимнастическом коврике: наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание и перепрыгивание;
- с баскетбольными мячами: наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады. Броски мяча ногами вперед, ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положений;
- строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):
- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчет, повороты и полуобороты на месте.
- ходьба и бег:
- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе,

приставными и с крестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

2.4. Акробатика. Общее количество часов: 8.

Акробатика играет не менее важную роль – использование акробатических упражнений развивает ловкость, решительность, отличную ориентацию в пространстве и вестибулярный аппарат.

Используются следующие упражнения:

Кувырки и перекаты:

– сесть прямо, ноги широко расставить и обхватить ладонями область под коленями. Зафиксировать тело в этом положении. Отклоняться назад на одну сторону, опрокидываясь на один бок, ноги держать обхваченными руками. Затем перекатываться с бока на спину и на другой бок, сохраняя жесткую фиксацию позы, возвращаясь в исходное положение сидя;

– встать прямо, затем согнуться, поставить ладони на пол перед собой, колени намного согнуть. Медленно и очень аккуратно сгибать шею таким образом, чтобы область лопаток при движении тела вперед соприкасалась с полом. Совершать кувырок и постараться зафиксироваться в положении лежа на спине. Затем резким рывком вперед постараться вернуться в положение сидя, когда стопы плотно прижаты к полу;

– кувырок назад. Сесть на пол, согнуть ноги и прижать их к груди. Осторожным рывком толкать себя назад, запрокидывая обе ноги над собой через голову. При хорошей гибкости это упражнение можно делать до конца толкнув ноги назад, принимая положение на четвереньках.

Мостик. Для выполнения «мостика» нужно подготовить мышцы пресса. Это легко сделать, если лечь на живот, прижав ладони к полу на уровне груди, затем, опираясь на них, отрывать туловище от пола, фиксируя его на несколько секунд в этом положении.

Стойка: сесть на пол, вытянув ноги, затем, резко поменять положение тела, при котором опора приходится на верхнюю часть спины, а ноги вытягиваются в вертикальную позицию. Поясница поддерживается руками. Новичкам в акробатике для выполнения стойки может понадобиться помощь друга и стена, на которой можно зафиксироваться.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- укрепление здоровья;
- осознание обучающимися влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических

способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость).

Метапредметные результаты:

- Овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметные результаты:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- получение и овладение начальными знаниями о культивируемых видах спорта в Школе:
об истории развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
об основах правильного питания;
о правилах спортивных игр;
о правилах самостоятельного выполнения физических упражнений.

1.5. Воспитательный потенциал

Воспитательный потенциал Программы ориентирован на формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи. Данная программа является первым этапом в отборе и дальнейшем развитии «спортивной траектории» сопровождения одаренных детей, она не направлена на повторение или продолжение образовательных программ в системе общего образования, а позволяет применить полученные знания, умения и навыки в области практической физкультурно-спортивной деятельности, развить их и сформировать новые образовательные результаты.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

- требования к образованию: среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- особые условия допуска к работе: не допускается прием на работу лиц, имеющих запрет на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации: не допускается прием на работу лиц, не прошедших обязательных предварительного (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Занятия проходят на базах образовательных организаций в соответствии утвержденного расписания.

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время проведения занятий	форма	Место проведения	Форма контроля
1.		Теоретические занятия	8	Согласно расписания	очная	ОУ	наблюдение
2.		Практические занятия, в т.ч.:	32		очная	ОУ	тестирование
1.1.		подвижные игры	8	Согласно расписания	очная	ОУ	тестирование
1.2.		спортивные игры	8	Согласно расписания	очная	ОУ	тестирование
1.3.		гимнастика	8	Согласно расписания	очная	ОУ	тестирование
1.4.		акробатика	8	Согласно расписания	очная	ОУ	тестирование
		Всего часов:	40	Согласно расписания	очная	ОУ	

2.3. Формы контроля и аттестации.

Формы и средства контроля эффективности реализации Программы – аттестация проводится в конце обучения и предполагает тестирование в форме контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью

определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (раздел 2.7. Приложения таблицы № 1, 2, 3).

2.4. Диагностический инструментарий.

Таблица оценки результатов испытаний по программе "Спортивное многоборье" (тест) 7-17 лет всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (раздел 2.6. Литература п.2. Список литературы для педагогов).

2.5. Методическое обеспечение.

Комплексная организация учебного процесса направлена на укрепление здоровья и гармоничное, всестороннее развитие физических качеств обучающихся.

Основу методики учебной работы с детьми составляют:

- полное соответствие используемых методов особенностям психофизического развития детей и подростков;
- строгое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности;
- органическое единство обучения, воспитания и физической нагрузки;
- тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей и Школы.

Учебный процесс успешно осуществляется при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена веществ, свойственных детскому организму.

В младшем и среднем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Используются спортивные игры, эстафеты.

У младших школьников имеются все предпосылки для развития гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата,

высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества.

В среднем и старшем школьном возрасте наблюдаются высокие темпы развития ловкости. Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к старшему школьному возрасту ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого. Развитие ловкости происходит в процессе обучения. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

Меры безопасности при занятиях. Тренерам-преподавателям следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, так как от этого зависят их жизнь и здоровье.

Тренер-преподаватель (преподаватель) обязан:

- проводить инструктаж по технике безопасности с обучающимися;
- допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающихся, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- проверить место проведения занятия на безопасность, исправность инвентаря и оборудования, освободить для прохода запасные выходы;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия обучающегося прекратить занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, поставить в известность директора Школы;
- при возникновении пожара или другой нештатной ситуации немедленно прекратить занятие, организованно, не создавая панику, покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации. Сообщить о нештатной ситуации по телефону 112. Поставить в известность директора Школы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивная площадка;
- спортивный зал;
- игровой и гимнастический инвентарь (мяч баскетбольный, скакалка, гимнастический коврик, секундомер, свисток).

Информационное обеспечение:

- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
- дидактические и учебные материалы;
- ресурсы интернета.

2.6. Список литературы.

1. Список актуальных нормативно-правовых документов:

1.1. Федеральный Закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023).

1.2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.3. Постановление Правительства РО от 28.02.2023 №114 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» на территории Ростовской области».

1.4. Приказ Минобразования РО № 724 от 03.08.2023г. «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация ДОП» в РО.

1.5. Приказ УО от 16.11.2023 № УОПР-982 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городе Ростове-на-Дону в соответствии с социальным сертификатом.

2. Список литературы для педагогов:

2.1. Таблица оценки результатов испытаний по программе "Спортивное многоборье" (тест) 7-17 лет всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» Электронный ресурс/ - Режим доступа <https://disk.yandex.ru/i/eHasjA0-6tEhSg> (дата обращения 29.01.2024 г.)

2.2. Лях. В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского. М. Я. Ляха В. И. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021 —104 с. — ISBN 978(5(09(079226-4. /Электронный ресурс/ Режим доступа <https://disk.yandex.ru/i/qsy3SlzzKc2GgA> (дата обращения 29.01.2024 г.)

3. Список литературы для обучающихся:

1. Виленский.М.Я. Физическая культура. 5—7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я.Виленского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013.— 239 с.: ил. — ISBN978-5-09-029648-9./Электронный ресурс/ - Режим доступа <https://disk.yandex.ru/i/tF363YeWWcmZ7w> (дата обращения 29.01.2024 г.)

2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования, / В.С. Родиченко и др.; олимпийский комитет России. - 27-е изд., перераб. и дополн. - М.: Советский спорт,2019-216 с: ил.ISBV978-5-9500184-3-5/ Электронный ресурс/ - Режим доступа <https://disk.yandex.ru/i/rYfIJBWMxtxY6g> (дата обращения 29.01.2024 г.)

2.7. Приложения.

1. Нормативы для итогового тестирования. (любые 4 норматива по выбору)

Таблица № 1.

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (7-10 лет)	Девочки (7-10 лет)
1.	Бег 30 м (сек)	6,9	7,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	150
3.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	30	30
4.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз) (д), подтягивание на перекладине (раз) (ю)	3-7	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз)	9	5
6.	Челночный бег 3 x10 м (сек)	10,0	10,6

Таблица № 2.

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (11-14 лет)	Девочки (11-14 лет)
1.	Бег 60 м (сек)	11,3	11,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	145
3.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	65
4.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз) (д), подтягивание на перекладине (раз) (ю)	11-15	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз)	15	20
6.	Челночный бег 3 x10 м (сек)	9,6	10,3

Таблица № 3.

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (15-17 лет)	Девочки (15-17 лет)
1.	Бег 60 м (сек)	9,4	10,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	205	165
3.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	120
4.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз) (д), подтягивание на перекладине (раз) (ю)	15-20	9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз)	9,3	10,0
6.	Скоростное ведение мяча баскетбольного 20 м (сек)	13	13,7