

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 65
Красноармейского района Волгограда»
400026, Волгоград, б-р им. Энгельса, 30, тел.(8442) 67-85-79, тел./факс (8442) 67-80-72 e-mail: sh65-volg@mail.ru
ОКПО 22436695, ОГРН 1023404366590, ИНН/КПП 3448015848/344801001

Рассмотрено
на заседании методического
совета МОУ СШ № 65
Протокол от 31.08.2020. № 1

Утверждено
на заседании
педагогического совета МОУ СШ № 65
Протокол от 31.08.2020. № 1



Введено
в действие приказом
от 31.08.2020г. № 220
Директор МОУ СШ №65
Н.В. Шипилова

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» 2020-2021 учебный год

Составитель: педагог дополнительного образования
Демкин Макар Петрович

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» по содержанию относится программам Физкультурно-спортивной направленности, так как ориентирована на формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой, укрепление здоровья, содействует нормальному физическому развитию;

По функциональному предназначению программа является развивающей;

По форме организации- групповой, по времени реализации -длительной подготовки.

Программа была создана в 2018 году с учетом –Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Приказа Минобрнауки России от 24.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей, утв. Правительством РФ от 29.05.2015г., Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Письма Комитета образования и науки Волгоградской области от 04.12.2015 г. «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», а также с учетом СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В 2019 году программа откорректирована и дополнена в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа **актуальна**, так как в настоящее время повышается у учащихся интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия гимнастикой как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Кроме этого, для занятий гимнастикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Настоящая программа построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координации движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей спортивной секции, учащиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается:

- в использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении спортивным залом;

- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.

- объем и интенсивность тренировочной нагрузки возрастает постепенно. Учебный год начинается с вводного занятия, на котором обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

Цель программы - Воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучение обучающихся технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить подростков составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- ознакомление обучающихся с основами судейской и инструкторской практики;

Развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- способствовать укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре «Гимнастика» рассчитана для обучающихся 1-4 классов для развития у обучающихся умений и навыков в гимнастической деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре «Гимнастика» рассчитана на 72 часа.

Режим работы - 2 часа в неделю в течение учебного года (9 месяцев)

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре «Гимнастика» предназначена для изучения обучающимися 1-4-х классов. Его содержание, принцип построения и система преподавания может обеспечить комплексное физическое развитие, что делает возможным решение широкого круга задач, связанных с физкультурным образованием школьников. Исходя из необходимости занятий происходит воспитание воли, настойчивости и целеустремлённости, это качественно иной образ жизни и мышления, чего порой так не хватает нашим школьникам. Занятия гимнастикой заставят творчески мыслить, подскажут, как стать незаурядной личностью, как раскрыть свою индивидуальность.

Условия реализации программы.

Зачисление : в секцию «Гимнастика» принимаются девочки или мальчики в возрасте 6,5-11 лет (1-4 класс) по заявлению родителей, лиц их заменяющих, без медицинской справки. Количество занимающихся: до 15 человек

Для проведения спортивных занятий необходим спортивный и тренажерный зал. Они должны быть оборудованы спортивными снарядами необходимыми для занятий.

В процессе обучения используются следующие методы:

1 Группа методов - методы этапа восприятия - усвоения. К их числу относятся:

- а) методы монологически-диалогического изложения и изучения материала: рассказ, объяснение, беседа;
- б) методы визуального изучения явлений и приобретения зрительно-звуковой информации: демонстрация моделей;
- в) метод самостоятельной работы с источниками: книгой, схемами, альбомами.

2. Группа методов - методы этапа усвоения - воспроизведения. Они составляют три подгруппы:

- а) собственно воспроизведения: проблемная и игровая ситуация;
- б) закрепления: целенаправленное самостоятельное усвоение школьниками информации.

3. Группа методов - методы этапа воспроизведения - выражения. Это высшая точка процесса, обучающего познания и развитие детской личности. Это воспроизведение усвоенных знаний, умений и навыков путем самостоятельного творческого выражения, включение индивидуального творческого начала в учебную деятельность.

К методам этапа воспроизведения - выражения относятся 2 подгруппы методов:

- а) учебно-творческие: самостоятельный поиск и оформление результатов;
- б) учебно-практические: практический анализ результатов деятельности.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основная форма занятий является тренировочное занятия.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- анкетирование; (Приложение №1)
- проверка дневников самоконтроля;
- выполнение тренировочных упражнений. (Приложение №2)

Критерии оценивания

Уровень «высокий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- обучающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «средний»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «низкий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания – май месяц;
- контрольные соревнования декабрь, апрель;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований города и учреждения.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

К концу 1 года обучения учащиеся должны получить:

Знания:

- История развития гимнастики
- Основы медицинских знаний
- Гимнастическая терминология

Умения:

- Общая и специальная физическая подготовка
- Акробатика
- Хореографическая подготовка
- Упражнения на гимнастических снарядах

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Гантели разного веса.
5. Обручи гимнастические.
6. Скакалки гимнастические.
7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
8. Секундомер.
9. Рулетка.
10. Маты гимнастические
11. Брусья параллельные
12. Гимнастический мост
13. Гимнастический конь

Личностное развитие обучающегося

1. Способность определять ценности и смыслы учения:

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- положительное отношение к учебной деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;
- учебно-познавательный интерес к учебному материалу;

2.Смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Учащийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;

3.Способность к нравственно-этической ориентации:

- знания основных моральных норм поведения;
- формирование этических чувств: сочувствия, стыда, вины, как регуляторы морального поведения;
- осознание своей гражданской идентичности;
- понимания чувств одноклассников, педагогов, других людей и сопереживание им;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе учебного материала;
- умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения;
- способность ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях.

На метапредметном уровне

Развитие регулятивных универсальных учебных действий

- способность организовать учебную деятельность: целеполагание; планирование; прогнозирование; контроль; коррекция; оценка;
- способность к целеполаганию - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- способность к планированию - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- способность к прогнозированию – предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;
- способность к контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- способность к коррекции – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
- способность к оценке – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- способность к саморегуляции: мобилизация сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Развитие познавательных универсальных учебных действий.

Общеучебные универсальные действия:

- способность самостоятельно выделить и формулировать познавательные цели;
- способность к поиску и выделению необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- способность к структурированию знаний;
- способность к осознанному и произвольному построению речевого высказывания в устной и письменной форме;
- способность выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- способность к рефлексии способов и условий действия: контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- способность понимания и адекватная оценка языка средств информации;
- способность постановки и формулирования проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- способность к знаково-символическим действиям:
 - моделированию;
 - преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- способность к анализу, синтезу, сравнению, классификации объектов по выделенным признакам;
- способность к подведению под понятий, выведению следствий;
- способность установления причинно-следственных связей;
- способность построения логической цепи рассуждений;
- способность доказывать и находить доказательство;
- способность выдвижения гипотез и их обоснование;
- способность к постановке и решению проблемы: формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Развитие коммуникативных универсальных учебных действий

- способность к учебному сотрудничеству с педагогом и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- способность к умению ставить вопросы (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации);
- способность разрешать конфликты (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
- способность управления поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера);
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория: Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном и спортивном залах. Получение основ знаний в области физической подготовки.

Практика: Вводная диагностика. Ознакомление с силовыми тренажерами и гимнастическими снарядами. Обучение основным элементам акробатики, хореографических элементов и элементам на гимнастических снарядах.

Учебно-тематический план «Гимнастика» для обучающихся 1-4классов 72часа.

№ урока	Наименование раздела программы	Тип урока	Элементы содержания тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения.	Текущий	Ком-плекс гим		
2-3	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
4-6	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-Плекс гим		
7-9	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
	гимнастика	Комплексный	ОРУ. Акробатика	Следить за	Текущий	Ком-		

10-12			кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры	техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения		плекс гим		
13-15	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
16-18	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
19-21	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
22-23	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
	гимнастика	Совершенствование	ОРУ. Акробатика.	Следить за	Текущий	Ком-		

24-25		ЗУН	Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения		плекс гим		
26-28	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
29-30	гимнастика	Совершенствование ЗУН 1.	ОРУ Акробатика. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
31-32	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ Акробатика. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
33-34	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ Акробатика. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
	гимнастика	Изучение нового	ОРУ Акробатика. Висы.	Следить за	Текущий	Ком-		

35-36		материала	Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры	техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения		плекс гим		
37-38	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
39-40	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры . Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Комплекс гим		
41-42	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения.	Текущий	Комплекс гим		
43-44	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по	Следить за техникой безопасности, правильно	Текущий	Комплекс гим		

			канату. Игры	выполнять гимнастические упражнения				
45-46	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-Плекс гим		
47-48	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
49-50	гимнастика	Комплексный	ОРУ. Акробатика кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, мостик, лазание по канату. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
51-52	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
53-54	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице.	Следить за техникой безопасности, правильно	Текущий	Ком-плекс гим		

			Лазание по гимнастической скамейке.	выполнять гимнастические упражнения				
55-56	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
57-59	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
60-61	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
62-63	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Передвижение по шведской лестнице. Лазание по гимнастической скамейке.	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
64-65	гимнастика	Совершенствование ЗУН 2.	ОРУ Акробатика. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры.	Следить за техникой безопасности, правильно	Текущий	Ком-плекс гим		

				выполнять гимнастические упражнения				
66-68	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ Акробатика. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
69-70	гимнастика	Совершенствование ЗУН	ОРУ Акробатика. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		
71-72	гимнастика	Изучение нового материала	ОРУ Акробатика. Висы. Лазание по канату. Опорные прыжки. Игры	Следить за техникой безопасности, правильно выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Ком-плекс гим		

Приложение №1

Методика аттестации обучающихся по программе «Гимнастика»

Специальная физическая подготовленность (СФП), (девочки и мальчики).

1.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл (2)**
- ✓ То же, но руки в стороны **0,8 (2)**
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4 (3)**
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2 (4)**
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки) (5)**

2.Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл (2)**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6 (3)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5 (4)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1 (4)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки) (5)**

3.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл (2)**
- ✓ То же, но нога параллельно полу **0,5 (3)**
- ✓ То же, нога на уровне груди **0,3 (4)**
- ✓ То же, нога на уровне плеча **0,1(4 - 5)**

✓ То же, нога на уровне уха **без сбавок (5)**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

Приложение №2

Контрольно – переводная таблица по ОФП (девочки).

Тест Оценка	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимани е туловища в сед (за 30сек.)	Прыжки на скалке (кол-во раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа	Наклон туловищ а вперед (см.)
6 лет						
Отлично	6,8	137 и более	19 и более	50	10 и более	8 и более
Хорошо	6,9-7,3	114-136	12-18	30	6-9	4-7
Удовлетворит.	7,4-7,9	86-113	7-11	20	3-5	2-3
Неудовлетворит.	8,0	85 и менее	6 и менее	15	2 и менее	1 и менее
7 лет						
Отлично	6,0	140 и более	19 и более	50	12 и более	9 и более
Хорошо	6,1-6,5	117-139	12-18	30	7-11	5-8
Удовлетворит.	6,6-7,0	95-116	7-11	20	4-6	3-4
Неудовлетворит.	7,1-7,7	94 и менее	6 и менее	15	3 и менее	2 и менее
8 лет						
Отлично	5,6	146 и более	22 и более	60	14 и более	11 и более
Хорошо	5,7-6,0	121-145	14-21	40	7-13	6-10
Удовлетворит.	6,1-6,5	92-120	8-13	30	4-6	3-5
Неудовлетворит.	6,6	91 и менее	7 и менее	20	3 и менее	2 и менее

ит.		менее				менее
9 лет						
Отлично	5,3	154 и более	25 и более	80	15 и более	12 и более
Хорошо	5,4-5,8	128-153	15-24	50	8-14	7-11
Удовлетворит.	5,9-6,3	105-127	9-14	40	4-7	4-6
Неудовлетворит.	6,4	104 и менее	8 и менее	30	3 и менее	3 и менее
10 лет						
Отлично	5,2	162 и более	26 и более	90	16 и более	12 и более
Хорошо	5,3-5,6	135-161	17-25	60	9-15	7-11
Удовлетворит.	5,7-6,0	110-134	10-16	50	5-8	4-6
Неудовлетворит.	6,1-6,5	109 и менее	9 и менее	40	4 и менее	3 и менее
11 лет						
Отлично	5,1	171 и более	28 и более	110	19 и более	15 и более
Хорошо	5,2-5,4	142-170	18-27	100	10-18	8-14
Удовлетворит.	5,5-5,8	116-141	11-17	90	5-9	4-7
Неудовлетворит.	5,9	115 и менее	10 и менее	80	4 и менее	3 и менее

Контрольно – переводная таблица по ОФП (мальчики).

Тест	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища в сед (за 30сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Подтягивание перекладина (кол-во раз)	Наклон туловища вперед (см.)
Оценка						

				лежа		
6 лет						
Отлично	6,8	145 и более	22 и более	17 и более	3	6 и более
Хорошо	6,9-7,3	127-144	13-21	10-16	2	4-5
Удовлетворит.	7,4-7,9	91-126	8-12	3-9	1	2-3
Неудовлетворит.	8,0	90 и менее	7 и менее	2 и менее	0	1 и менее
7 лет						
Отлично	5,6	151 и более	22 и более	22 и более	4	8 и более
Хорошо	5,7-6,1	125-150	13-21	12-21	3	4-7
Удовлетворит.	6,2-6,7	94-124	8-12	6-11	2	2-3
Неудовлетворит.	6,8	93 и менее	7 и менее	5 и менее	1	1 и менее
8 лет						
Отлично	5,4	160 и более	25 и более	26 и более	5	9 и более
Хорошо	5,5-5,8	133-159	16-24	14-25	4	5-8
Удовлетворит.	5,9-6,3	100-132	10-15	7-13	3	3-4
Неудовлетворит.	6,4	99 и менее	9 и менее	6 и менее	2	2 и менее
9 лет						
Отлично	5,1	171 и более	28 и более	29 и более	6	10 и более
Хорошо	5,2-5,6	141-170	18-27	16-28	5	6-9
Удовлетворит.	5,7-6,1	111-140	11-17	8-15	4	3-5
Неудовлетворит.	6,2	110 и менее	10 и менее	7 и менее	3	2 и менее

ит.		менее				менее
10 лет						
Отлично	5,0	176 и более	29 и более	29 и более	7	10 и более
Хорошо	5,1-5,4	146-175	18-28	16-28	6	6-9
Удовлетворит.	5,5-5,9	120-145	11-17	8-15	5	3-5
Неудовлетворит.	6,0	119 и менее	10 и менее	7 и менее	4	2 и менее
11 лет						
Отлично	5,0	181 и более	31 и более	31 и более	8	12 и более
Хорошо	5,1-5,4	151-180	19-30	17-30	7	7-11
Удовлетворит.	5,5-5,8	126-150	12-18	9-16	6	4-6
Неудовлетворит.	5,9	125 и менее	11 и менее	8 и менее	5	3 и менее

