

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского (юношеского) технического творчества  
Кировского района Санкт – Петербурга  
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2017 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 61 от «31» 08 2017 г.  
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ  
Е.С. Ясинская



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ДЕТСКАЯ АКРОБАТИКА»

Возраст учащихся: 4 - 6 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Клюева И.Г.,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей одной из приоритетных задач ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Физическое воспитание подразумевает под собой формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности учащихся. Физическое воспитание подрастающего поколения осуществляется с помощью различных средств, среди которых акробатика занимает особое место. Акробатические упражнения общедоступны и эффективны, а занятия ими оказывают существенное влияние на физическое развитие детей и формирование двигательной функции. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Детская акробатика" ориентирована на развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** - общекультурный

### Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Акробатика" составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, с запросом со стороны родителей, а также в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ.

В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" обозначено, что дополнительное образование должно быть направлено на удовлетворение личностных потребностей детей, в частности - в физическом совершенствовании, а также на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Разнообразие видов акробатики позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения необычны и зрелищны. А диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступны детям 4-6 лет, а для овладения наиболее сложными упражнениями не хватает подчас всего периода спортивной деятельности.

Данная образовательная программа вызывает значительный интерес и со стороны родителей учащихся, т.к. они понимают всю пользу физкультуры и спорта для развития ребенка. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок, суставов. Также у ребенка формируются такие качества как организованность, стабилизируется психика.

**Отличительной особенностью** образовательной программы «Детская акробатика» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся играют в подвижные и ролевые игры, а также учатся работать с предметами (мяч, обруч, скакалка).

### Адресат программы

В детское объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 4 до 6 лет, желающие заниматься физической культурой, без специальной подготовки (конкурсный набор не предполагается), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой.

**Цель программы:** физическое совершенствование ребенка через приобщение к физической культуре и спорту посредством занятий акробатикой.

### Задачи

*Обучающие:*

- Ознакомить с различными видами акробатических элементов и упражнений (прыжков, равновесий и т.д.) и техникой их выполнения;
- Ознакомить с техникой выполнения различных упражнений: ОФП, общеразвивающих ОРУ);
- Обучать выполнению упражнений ОФП и ОРУ;
- Обучать выполнению простейших акробатических элементов: упоры, группировки, перекаты, кувырки, мост, шпагаты, стойки и др.;
- Формировать навыки работы с мячом, скакалкой, обручем;
- Обучать разнообразным подвижным играм;
- Формировать умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке;
- Обучать распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

*Развивающие:*

- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества, выносливость;
- Развивать физические способности детей, содействовать физическому совершенствованию
- Развивать самостоятельность;
- Развивать внимание.

*Воспитательные:*

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Воспитывать исполнительность;
- Воспитывать доброжелательность по отношению к другим членам в группе, умение работать в команде, чувство взаимопомощи;
- Воспитывать волевые качества, дисциплинированность, организованность, целеустремленность, настойчивость, решительность;
- Воспитывать уверенность в себе;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, объем – 64 ч.

**Условия реализации программы**

В коллектив принимаются все желающие, специальная спортивная подготовка не требуется. Не имеет значения изначальное физическое развитие ребенка.

Предоставляется справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям акробатикой.

Программа реализуется на платной основе.

Состав группы разновозрастный.

Наполняемость группы: - от 9 человек

***Форма проведения занятий***

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие, открытое занятие, зачет (сдача нормативов ОФП). Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

***Формы организации деятельности детей на занятии*** – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (подвижные игры), групповая (выполнение заданий в малых группах), индивидуальная (с одаренными детьми; для коррекции пробелов в знаниях; при выполнении дифференцированных заданий).

***Материально-техническое оснащение***

Для успешной реализации программы необходимы:

- Спортивный зал (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности)
- ковер
- станок
- маты (15)
- канат
- гимнастическая лестница
- «камера» надувная
- стоялки
- зеркала
- муз. центр
- аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)
- скакалки (10)
- ПК
- телевизор
- обучающие видеофильмы
- мячи разнообразные (10)
- гимнастическая скамейка (4)
- обручи (10)

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### Предметные

- Сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений (ОФП и ОРУ)
- Умение выполнять различные акробатические упражнения
- Сформированность навыка выполнения упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч)
- Знание правил проведения подвижных игр
- Умение играть в подвижные игры
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке

#### Метапредметные

- Повышение уровня физических возможностей
- Умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

#### Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Способность проявлять волевые качества личности, быть организованным и исполнительным, проявлять настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни

### **Учебный план**

№	Раздел, тема.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение тестовых упражнений
2	<b>Р-1 Упражнения с предметами</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	Выполнение упражнений
3	Т-1 Упражнения с мячом	1	3	4	Выполнение упражнений
	Т-2 Упражнения с обручем	1	3	4	
	Т-3 Упражнения на скакалке	1	3	4	
	<b>Р-2 Основные акробатические упражнения</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	
	Т-1 Упражнения на развитие гибкости	1	3	4	Выполнение упражнений
	Т-2 Упражнения на развитие ловкости	1	3	4	
	Т-3 Упражнения на формирование осанки	1	3	4	Выполнение упражнений
	Т-4 Акробатические упражнения	1	15	16	Выполнение упражнений
Т-5 Общефизическая подготовка (ОФП)	1	5	6	Выполнение упражнений	
4	Т-6 Полоса препятствий	1	4	5	Выполнение упражнений
	<b>Р-3 Подвижные игры</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
	Т-1 Игры в группе	1	2	3	Игра
	Т-2 Игры с предметом	1	2	3	Игра
	Т-3 Ролевые игры в стихах	1	2	3	Игра
5	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	Сдача нормативов физической подготовки
	<b>Всего</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>64</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10	31.05.	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

## Рабочая программа

### Содержание образовательной программы

#### Вводное занятие

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных.

Акробатика - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих поддержать развитие этих качеств.

##### *Практическая часть*

Тест - упражнения: складки, отжимание, лазание, прыжки с высоты, прыжки в длину с места, полумост.

### Раздел 1. Упражнения с предметами

#### Тема 1. Упражнения с мячом

Упражнения с мячом как отличное средство для развития ловкости, быстроты и точности оценки расстояния. Основные элементы техники упражнений с мячом: броски, ловля, отбивание, перекаты

##### *Практическая часть*

Выполнение упражнений с мячом: броски, ловля, отбивание, перекаты

#### Тема 2. Упражнения с обручем

Техника выполнения упражнений с обручем.

##### *Практическая часть*

- поднимания-опускания обруча вперед, вверх с различным хватом обруча в сочетании с ходьбой, отведениями ног назад
- передачи обруча из руки в руку перед собой, за спиной, за ногами в наклоне вперед
- вращения обруча на поясе руке, ноге
- прыжки в обруч
- простейшие броски обруча двумя руками перед собой
- перекаты обруча по полу с последующим пролезанием в обруч, не касаясь его руками.

#### Тема 3. Упражнения на скакалке

Техника выполнения упражнений со скакалкой.

##### *Практическая часть*

- раскачивание и махи вначале одной, а затем одновременно двумя руками
- вращения скакалки вперед
- перешагивания и перепрыгивания через лежащую скакалку
- «переводы» скакалки вперед-назад с подпрыгиванием и перепрыгиванием
- круги и махи скакалкой в боковой плоскости
- прыжки через скакалку

### Раздел 2. Основные акробатические упражнения

## **Тема 1. Упражнения на развитие гибкости**

Что такое гибкость. Техника выполнения упражнений для развития этого качества.

*Практическая часть:*

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать.
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогнуться назад, опираясь руками о стену
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола

## **Тема 2. Упражнения на развитие ловкости**

Что такое ловкость. Техника выполнения упражнений для развития этого качества.

*Практическая часть:*

- жонглирование теннисными мячами

## **Тема 3. Упражнения на формирование осанки**

Что такое осанка. Основы правильной осанки. Техника выполнения упражнений для формирования правильной осанки

*Практическая часть*

Выполнение упражнений:

- Встать прямо, стопы на ширине плеч. Поднять руки вверх, согнуть в локтях, положить ладони на плечи. Раздвигать руки, стремиться свести лопатки вместе.
- Сесть на стул или выполнять упражнение стоя. Поднять правую руку вверх, согнуть, чтобы кисть оказалась за спиной выше лопаток. Левую руку опустить вниз и согнуть, чтобы ее кисть оказалась ниже лопаток.
- Встать у стены, затылок и спина касаются поверхности. Присесть, сохраняя контакт затылка и спины со стеной, встать. Руки можно выпрямить перед собой или сложить на груди
- Встать прямо, можно у стены. Поднять согнутую в колене правую ногу, прижать ее бедро к животу и грудной клетке, обхватив руками. Плечи не опускать и не подавать вперед, спина прямая

## **Тема 4. Акробатические упражнения**

Техника выполнения элементов акробатики

*Практическая часть:*

- упоры
- группировка
- перекаты
- кувырки
- мост
- стойки
- шпагаты

## **Тема 5. Общефизическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. Техника выполнения упражнений ОФП.

*Практическая часть:*

- упражнения для мышц живота
- упражнения для мышц спины
- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц ног

## **Тема 6. Полоса препятствий**

Техника прохождения полосы препятствий.

*Практическая часть:*

- беговые и прыжковые упражнения
- упражнения с элементами акробатики

### Раздел 3. Подвижные игры

#### Тема 1. Игры в группе

Виды игр, основные правила игр.

*Практическая часть:*

- игра "Выше ноги"
- игра "Зайка в домик"

#### Тема 2. Игры с предметом

Основные правила игр. Техника игры.

*Практическая часть:*

- игра «Выбивалы»
- игра «Рыбак и рыбки»

#### Тема 3. Ролевые игры в стихах

Правила некоторых ролевых игр.

*Практическая часть:*

- игра «Море волнуется»
- игра «Мишка и пчелы»

### Итоговое занятие

*Практическая часть:*

- сдача нормативов физической подготовки

### Календарно-тематическое планирование

Группа \_\_\_\_\_

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируемая	фактическая			
<b>Вводное занятие</b>			<b>2</b>	
			2	
<b>Раздел № 1. Упражнения с предметами</b>			<b>12</b>	
		<i>Тема №1. Упражнения с мячом</i>	4	
		<i>Тема №2. Упражнения с обручем</i>	4	
		<i>Тема №3. Упражнения на скакалке</i>	4	

<b>Раздел №2. Основные акробатические упражнения</b>			<b>39</b>	
		<i>Тема №1. Упражнения на развитие гибкости</i>	4	
		<i>Тема №2. Упражнения на развитие ловкости</i>	4	
		<i>Тема №3. Упражнения на формирования осанки</i>	4	
		<i>Тема №4. Акробатические упражнения</i>	16	
		<i>Тема №5. Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	6	
		<i>Тема №6. Полоса препятствий</i>	5	
<b>Раздел №3. Подвижные игры</b>			<b>9</b>	
		<i>Тема №1. Игры в группе</i>	3	
		<i>Тема №2. Игры с предметом</i>	3	
		<i>Тема №3. Ролевые игры в стихах</i>	3	

<b>Итоговое занятие</b>			2	
<b>64</b> занятия			<b>64</b>	

### Оценочные и методические материалы

#### *Оценочные материалы*

#### Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ</b>				
<i>Входной</i>	Октябрь	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения тестовых упражнений	Протокол фиксации результатов тестов Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов тестов Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Сдача нормативов физической подготовки, наблюдение, беседа, опрос	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения	Анализ выполнения физических и специальных	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога

	каждой темы	упражнений, сдача нормативов физической подготовки		
	Декабрь	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Тетрадь наблюдений педагога Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май	Выступление с акробатическим номером на празднике подведения итогов года в ЦДЮТТ, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке	Фотоматериалы. Видеоматериалы Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Отзывы	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Выступление. Отзывы

#### ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ

<i>Входной</i>	Октябрь	Педагогическое наблюдение, беседа	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	Декабрь	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится 3 раза в год по следующим параметрам: коммуникативные навыки и умение работать в коллективе, волевая сфера, исполнительность, уверенность в себе, мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	5- 7 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	8 – 12 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	13-15 баллов – высокий уровень

### ***Методические материалы***

#### **Используемые методы, приемы, технологии**

##### ***Методы обучения:***

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.

***Методы воспитания:*** беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

***Методы контроля*** - контрольные задания, участие в праздниках, сдача нормативов.

**Основные приемы:** рассказ, беседа, инструктаж, упражнение, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, самостоятельная работа, устный обучающий контроль, соревновательный элемент, игровой элемент, элемент взаимообучения.

##### **Используемые современные педагогические технологии:**

- информационно-коммуникационные (показ видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентирование на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование ролевых игр, игр с предметами, спортивных игр и эстафет)

## Дидактические средства

Литература по темам  
иллюстрации акробатических хватов  
видеозаписи соревнований по акробатике

### Информационные источники

#### Список литературы

##### Для педагога:

- Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г. образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
- Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов - 2004 г.

##### Для учащихся и родителей:

- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

#### Интернет - источники

<https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazviviushchikh-uprazhnenii.html>

http: Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticeskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi>

[//fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html](http://fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html)

<http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticeskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi>

<https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticeskie-uprazhneniya-562554.html>

<http://ladyspecial.ru/pohudenie/sposobyi-poxudeniya/uprazhneniya-i-nagruzki/akrobaticheskie-uprazhneniya-vidy-vypolnenie>

<http://gimnastikasport.ru/akrobatika/nachinayuschih.html>

<http://www.studfiles.ru/preview/2898866/>

[http://studbooks.net/746360/turizm/akrobaticheskie\\_uprazhneniya](http://studbooks.net/746360/turizm/akrobaticheskie_uprazhneniya)

<http://www.studfiles.ru/preview/2898866/page:3/>

Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

[https://урок.рф/library/osnovnie\\_elementi\\_igri\\_volejbol\\_5\\_klass\\_174052.html](https://урок.рф/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html)

Источник: [https://medaboutme.ru/obraz-](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/uprazhneniya/trenirovki_po_basketbolu_dlya_nachinayushchikh_kompleksy_uprazhneniy/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste)

[zhizni/publikacii/stati/uprazhneniya/trenirovki\\_po\\_basketbolu\\_dlya\\_nachinayushchikh\\_kompleksy\\_uprazhneniy/?utm\\_source=copypaste&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=copypaste](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/uprazhneniya/trenirovki_po_basketbolu_dlya_nachinayushchikh_kompleksy_uprazhneniy/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste)

<http://fb.ru/article/268792/spetsialnyie-begovyie-uprajneniya-v-legkoy-atletike>

[http://step-journal.ru/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-](http://step-journal.ru/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C/tancevalnye-napravleniya-i-stili/tancevalnye-napravleniya-i-stili/)

[%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C/tancevalnye-napravleniya-i-stili/tancevalnye-napravleniya-i-stili/](http://step-journal.ru/%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C/tancevalnye-napravleniya-i-stili/tancevalnye-napravleniya-i-stili/)

## Приложение

### Нормативы ОФП при подведении итогов реализации программы

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		оценка					
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>	<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	3	5	8	2	4	6
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	3	6	8
3	Челночный бег						
4	Прыжок в длину с места (см)	50	80	100	50	70	90
5	Угол в виси -раз	5	8	10	4	7	9

### Тест- упражнения

№	Упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Складка ноги вместе	3	4	5
2	Складка ноги врозь			
3	Лазание по шведской лестнице	3	4	5
4	Прыжок с высоты	3	4	5
5	Прыжок в длину	3	4	5
6	Отжимание	3	4	5
7	Полумост	3	4	5