

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга**

**Принята на заседании
педагогического совета
от «__30__»__08____2023 г.
Протокол № __1____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 70-ОД от «31»_08_ 2023 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
_____ Е.С. Ясинская**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИКА. ПЕРВЫЕ ШАГИ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6-11 лет

Разработчик:
*Клюева Ирина Геннадьевна,
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 "Акробатика. Начальная подготовка" 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. Начальная подготовка" 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:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р).

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 от 4 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 является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся играют в подвижные игры, а также учатся работать с предметами (мяч, обруч, скакалка).

Адресат программы

В детское объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте 6-10 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 – 72 ч.

Условия реализации программы

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. 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.

Наполняемость группы: 15 человек.

Состав группы разновозрастный. Существенный возрастной разброс контингента учащихся (6-10 лет) продиктован спецификой данного вида спорта (так, например, при осуществлении некоторых акробатических элементов в парной акробатике необходима значительная разница в росте и весе детей).

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду спорта.

Часть тем программы (относительно безопасных для ребенка с точки зрения техники безопасности при отсутствии очного контроля педагога) может реализовываться с применением дистанционных технологий и электронного обучения, а также в смешанной форме. При реализации программы в дистанционной, смешанной форме методы, формы проведения занятий, формы контроля освоения учебного материала определяются педагогом, реализующим данную программу, исходя из имеющихся технических возможностей педагога и обучающихся. Могут использоваться: группа в ВК (для размещения обучающих материалов и обратной связи с учащимися), мессенджеры (например, WhatsApp) – для оперативной обратной связи, отправки фото и видеоотчетов о выполненной работе учащимися, видеохостинг YouTube (для просмотра обучающих видео).

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)
- 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)

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим достаточный уровень квалификации и профильное образование.

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	Вводные занятия	2	2	4	Выполнение тестовых упражнений
2	Р-1 Упражнения с предметами Т-1 Упражнения с мячом	6 2	18 6	24 8	Выполнение упражнений
3	Т-2 Упражнения с обручем	2	6	8	Выполнение упражнений
	Т-3 Упражнения на скакалке	2	6	8	Работа со скакалкой
	Р-2 Основные акробатические упражнения	10	84	94	
	Т-1 Общеразвивающие упражнения	2	10	12	Выполнение упражнений с предметом и без
	Т-2 Общефизическая подготовка	2	26	28	Выполнение упражнений ОФП
	Т-3 Элементы акробатики	2	20	22	Выполнение упражнений (перекаты, кувырки, мосты и т.д.)
4	Т-4 Акробатические прыжки	2	18	20	Выполнение упражнений на матах и с камеры
	Т-5 Полоса препятствий	2	10	12	Выполнение упражнений
	Р-3 Подвижные игры	6	12	18	
	Т-1 Игры в группе	2	4	6	Игра
	Т-2 Игры с предметом	2	4	6	Игра
	Т-3 Эстафеты	2	4	6	Игра
5	Итоговые занятия	-	4	4	Сдача нормативов физической подготовки
	Всего	24	120	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09	31.05.	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Содержание образовательной программы

Вводные занятия

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 развивать эти качества.

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. Общеразвивающие упражнения

Техника исполнения упражнений.

Практическая часть: Общеразвивающие упражнения на месте, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения на месте в парах, общеразвивающие упражнения с предметами.

Тема 2. Общефизическая подготовка

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 3. Элементы акробатики

Техника выполнения элементов акробатики.

Практическая часть:

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

Тема 4. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто. Техника выполнения акробатических прыжков.

Практическая часть: Выполнение простейших акробатических прыжков с опорой и с помощью камеры от колеса. Перекаты, кувырки с толчком одной, двумя ногами и с помощью камеры.

Тема 5. 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. Эстафета

Игры – эстафеты как важное средство для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, для совершенствования координации движений, развития смекалки и изобретательности. Правила игр-эстафет.

Практическая часть:

- эстафеты беговые
- эстафеты с предметами

Итоговые занятия

Практическая часть:

- сдача нормативов физической подготовки

Календарно-тематическое планирование

Группа ____

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируема я	фактически я			
Вводные занятия			4	
		Вводное занятие	4	
		Вводное занятие		
Раздел № 1. Упражнения с предметами			24	
		Тема №1. Упражнения с мячом	8	
		Тема №2. Упражнения с обручем	8	
		Тема №3. Упражнения на скакалке	8	
Раздел №2. Основные акробатические упражнения			94	
		Тема №1. Общеразвивающие упражнения	12	
		Тема №2. Общефизическая подготовка	28	
		Тема №3. Элементы акробатики	22	

[illegible]

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь	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 каждой темы	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
	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>Итоговый</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>	Сентябрь	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>Итоговый</i>	Май	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта

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:

Оценка параметров

Начальный уровень - 1 балл

Средний уровень – 2 балла

Высокий уровень – 3 балла

Уровень

5- 7 баллов – начальный уровень

8 – 12 баллов – средний уровень

13-15 баллов – высокий уровень

При реализации программы в дистанционной или смешанной форме обратная связь с учащимися (через родителей) осуществляется посредством личных сообщений в ВК, WhatsApp. По возможности, контроль по темам проходит при выходе с дистанционной

формы обучения. Если такая возможность не появилась – родители записывают выполнение заданий на видео и присылают в группу ВК или в личные сообщения ВК педагогу, или в WhatsApp.

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)

Дистанционная поддержка

Физическая культура предусматривает, в основном, практические занятия. Если нет возможности их проведения очно, то исходим из руководства техникой безопасности для ребенка, при невозможности страховки, если таковая предполагается. Поэтому увеличивается количество часов по темам, относительно безопасным для детей.

Используется такой учебно-методический материал как: видео, фото выполнения упражнений (ютуб, яндекс, из книг), который может размещаться ВК (группа, личные сообщения), в WhatsApp (родительская группа, личные сообщения).

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. Начиная 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. Начиная 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-obshchierazvivaiushchikh-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/akrobaticeskie-uprazhneniya-vidy-vypolnenie>

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

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

http://studbooks.net/746360/turizm/akrobaticeskie_uprazhneniya

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

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

https://ypok.pф/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html

Источник: https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/uprazhneniya/trenirovki_po_basketbolu_dlya_nachinayushchikh_komplek_sy_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-%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/>

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 висе -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