Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №110 от 31.08.2026
Директор _____
В.Н. Васильева

Дополнительная общеразвивающая программа
«Аэробика. ОФП»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся:6.5 -14 лет

Разработчик:
Лебедева Полина Юрьевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа **«Аэробика. ОФП»** является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Актуальность программы состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Многие дети и подростки в настоящее время нуждаются в физкультурно-оздоровительных занятиях, в совершенствовании образа собственного тела. В последние годы все более популярной становится аэробика, доступная детям и взрослым. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Аэробика соединила гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья. В свою очередь, аэробика является доступным средством физкультурного воспитания детей, являющаяся самостоятельным видом спорта, имеющая специфическую систему тренировок. Она имеет как общие с другими видами спорта гимнастической направленности, так и присущие только ей тенденции развития.

Адресат программы. Программа адресована детям младшего и среднего школьного возраста с 6.5-14 лет.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана и адаптирована к условиям ограниченных возможностей спортивной базы учреждений дополнительного образования. Ее содержательная основа универсальна и позволяет строить образовательный процесс с детьми, учитывая их возрастные особенности.

Занятия по программе имеют ряд методических и организационных особенностей:

- группы комплектуются по возрастному принципу – осуществляется набор детей младшего и среднего школьного возраста.
- содержание программы и учебно-тематический план корректируется в соответствии с возрастом учащихся;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащихся;
- в процессе всего периода занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием детей.

В процессе занятий необходимо учитывать специфику детей, их эмоциональную отзывчивость на чувственные впечатления, которые обусловлены яркостью восприятия, наглядной образной памятью, богатством воображения, восприятия словесного, художественного образа. На занятиях целесообразно от 40% до 60% времени уделять следующим видам подвижных игр и эстафет:

- музыкальные игры для развития чувства ритма, мимики, пластики, хореографической подготовки;

- подвижные игры с использованием средств аэробной гимнастики с включением упражнений по общей физической подготовке и подводящих к выполнению простейших элементов;
- эстафеты для развития основных двигательных способностей;
- подвижные игры, формирующие умения ориентировки в пространстве, перемещений и различных перестроений.

Вариативность учебного плана и содержания обучения для детей младшего и среднего школьного возраста заключается в увеличении количества учебных часов на обучение общеразвивающим упражнениям, подвижные игры, эстафеты и культурно-досуговые мероприятия.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем программы -72 часа.
Срок освоения программы – 1 год.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации учащихся посредством обучения основам аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами классической аэробики, аэробной гимнастики и степ-аэробики.

Развивающие:

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

- **Планируемые результаты**

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям, расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- приобретут навыки культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- овладеют умением анализировать выполнение упражнений по критериям (техничность, выразительность, музыкальность);
- разовьют специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- сформируют эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Предметные:

- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробики;
- приобретут умения выполнять комплексы упражнений программного материала.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации-русский.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирование групп

Программа является дополнительной и предназначена для учащихся, освоивших базовый курс по спортивной аэробике (не менее одного года обучения). Зачисление осуществляется на основе педагогического тестирования, подтверждающего наличие необходимой физической и технической подготовки.

Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь. Состав группы разновозрастной (обусловлено особенностями формирования команд в соревновательной деятельности). Наполняемость учебной группы:15 человек

Формы организации и проведения занятий.

Форма организации занятия – по группам и всем составом объединения. Формой организации деятельности является учебное занятия.

Режим занятий:2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа составляет -45 мин. Перерыв между занятиями составляет 10мин.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- учебный кабинет для занятий аэробикой;
- раздевалки для учащихся;
- оборудование спортивного зала (зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты);
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер).

Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные занятия и теоретические занятия	4	4	-	беседа
2.	Техника безопасности	2	2	-	беседа
3.	Общая физическая подготовка	28	-	27	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	18	-	17	Педагогическое наблюдение
5.	Специальная техническая подготовка	15	-	15	Педагогическое наблюдение
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	Педагогическое наблюдение
7.	Промежуточная аттестация	3	-	3	педагогическое тестирование, зачетные занятия
	Итого:	**72**	**6**	**66**	

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики;
- сформировать у учащихся навыки выполнения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Развивающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни и значении общей физической подготовки;
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки средствами ОФП и корректирующих упражнений;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) посредством целенаправленной общей физической подготовки;
- развивать специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность движений и артистизм) на основе сформированной физической базы;
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Содержание.

1. **Вводные и теоретические занятия.**

Теория: Вводные занятия (знакомство с содержанием программы и режимом занятий; инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях). Теоретические занятия **(**сведения из истории развития аэробики; краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата; значение здорового образа жизни для человека; понятие о правильной осанке).

2. **Общая физическая подготовка.**

Теория: Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики; правила подвижных игр.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений);
- упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);
- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);
- упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища).

Подвижные игры и эстафеты

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками).

3. **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Техника выполнения хореографических упражнений.

Практика:

Специальные упражнения

- упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты);
- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; различные прыжки на месте и с продвижением);

- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов классической и спортивной аэробики).

Хореографические упражнения

- подъем на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1, 2 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе);
- основы хореографии аэробики.

4. Специальная техническая подготовка.

Теория: Профилактика травматизма на занятиях. Правила выполнения базовых шагов классической аэробики. Правила выполнения базовых шагов степ- аэробики. Правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.

Практика:

Базовые шаги классической аэробики

- Обычная ходьба (March);
- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);
- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);
- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);
- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip;
- Кик (Kick – KK);
- Приставной шаг (Step Touch – S – T);
- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);
- Выпад (Lunge – L – ge);
- Бег (Jogging или Jog – J).

Прыжки, подскоки и скачки классической аэробики

- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);
- Hop;
- Power Jack;
- Heel Jack;
- Scissor Jump.

Базовые шаги степ-аэробики:

- Базовый шаг (Basic Step – B – C);
- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);
- приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D);
- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);
- Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L);

- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S);
- Straddle Down – St – D);
- Шаг через платформу (Over the Top);
- Подскоки (Leap 1, Leap 2).

Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.

Комбинации из изученных шагов.

Элементы аэробной гимнастики:

- отжимание в упоре, лежа ноги врозь;
- упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади;
- прыжок с поворотом на 180º;
- прыжок в группировку;
- махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик»);
- шпагат;
- амплитудные махи ногами.

5. **Культурно-досуговые мероприятия.**

Практика: Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

6. **Промежуточная аттестация.**

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

- **Планируемые результаты**

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям; расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- приобретут навыки культуры общения в коллективе;
- сформируют эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- овладеют умением анализировать выполнение упражнений по критериям: техничность, выразительность, музыкальность;
- разовьют специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм).

Предметные:

- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробики;
- приобретут умения выполнять комплексы упражнений программного материала.

- Методы, технологии, приемы, практики
- Дидактические средства

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	**Вводные и теоретические занятия.**	Беседа, лекция, традиционное занятие, игра.	**Приемы:** устное изложение, беседа, лекция, диалог. **Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература. **Оборудование гимнастического зала:** зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер.	Зачетное занятие
2.	**Практические занятия:** общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; специальная техническая подготовка.	Традиционное, контрольное, комбинирован-ное занятие, соревнование, игра, эстафета.	**Приемы:** беседа, комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления. **Методы:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, репродуктивный, групповой.	**Оборудование гимнастического зала:** зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. **Инвентарь:** скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер.	Зачетное занятие
3.	**Культурно-досуговые мероприятия.**	Праздник, конкурс, фестиваль, соревнование	**Приемы:** игра, упражнение. **Методы:** словесный,	**Оборудование гимнастического зала:** зеркала, гимнастические стенки, скамейки,	Зачетное занятие

			практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, групповой.	степ-платформы, маты. **Инвентарь:** скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер.	

Методические материалы
реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1	Вводные и теоретические занятия	ВКонтакте, RuTube, Max	Видеозаписи Письменный материал (теория в формате А-4)	Материалы на тему занятия Письменный материал	Ответ на тестовые задания
2	Общая Физическая Подготовка	ВКонтакте, RuTube, Max	Видеозаписи	Общеразвивающие упражнения.	Видеоотчёт Фотоотчёт
3	Специальная Физическая Подготовка	ВКонтакте, RuTube, Max	Видеозаписи	Комплекс упражнений на развитие двигательных способностей. Хореографические упражнения.	Видеоотчёт Фотоотчёт
4	Специальная Техническая Подготовка	ВКонтакте, RuTube, Max	Видеозаписи	Базовые шаги классической аэробики. Прыжки подскоки и скачки. Базовые шаги степ-аэробики Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов. Комбинации из изученных шагов. Элементы аэробной гимнастики	Видеоотчёт Фотоотчёт

5	Промежуточная аттестация	ВКонтакте, RuTube, Max	Видеозаписи	Исполнение тестовых заданий по ОФП и СФП	Видеоотчёт Фотоотчёт
6	Культурно-досуговые мероприятия	ВКонтакте, RuTube, Max	Видеозаписи	Выполнение конкурсных заданий	Видеоотчёт Фотоотчёт

Информационные источники

Список литературы для педагогов, учащихся, родителей

1. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Аэробика на все вкусы // Журнал «Спорт в школе». 2000, №41-42. – С.3-4 .
2. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – Киев: «Молодь», 1986.
3. Виру А.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. – М.: «Советский спорт», 1991.
5. Горбунов В.А. Демиденко О.И. Гимнастика в системе средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике. – Иркутск: ООО «СИ-ЛАЙН», 1999.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): Учебное пособие для студентов факультета физвоспитания пед. институтов. М.: «Просвещение», 1980, 199с.
7. Каканов Л.С. Развиваем выносливость // Журнал «Физкультура и спорт», 1990, N-5.
8. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
10. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.1. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.2. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
13. Лях В.И. Гибкость: основы её измерения и методики гибкости // Журнал «Физическая культура в школе», 1999, №1. – С.4-10.
14. Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А., Ритмическая гимнастика. М.: «Знание», 1985.
15. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев: «Здоровья», 1980.
16. Михайлов,Н.Г. Методика обучения физической культуре. .Аэробика:учебное пособие для средненего профессионального образования/Н.Г,Михайлов,Э.И Михайлова, Е.Б Деревлёва.-2-еизд.,испр.и доп.-Москва: Издательство Юрайт,2023.-138с.-(Профессиональное образование).-Текст: непосредственный.
17. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
18. Правила соревнований по аэробной гимнастике / Международная Федерация гимнастики, FIG, 2005-2008.
19. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: «Физкультура и спорт»,1970.
20. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

21. Спортивная аэробика: программа для ДЮСШ и СДЮСШОР./Сост. Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова, Р.В. Букусова. – М., 2000.
22. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. Школа», 1990.
23. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

для учащихся и родителей:

1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
2. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003

Электронные образовательные ресурсы

https://vk.com/club200167636 группа в ВК
https://www.youtube.com/watch?v=NQxIKc9KstA
https://www.youtube.com/watch?v=dGqHtXC_yQA
https://www.youtube.com/watch?v=RGXcL68DUiU&list=RDdGqHtXC_yQA&index=28
http://ege.pskgu.ru/index.php/formirovanie-programmy.html
https://www.uchmet.ru/library/material/159950/
https://onlinetestpad.com/ru/lesson/2652-tema-uroka-ravnomernyj-beg

Оценочные материалы

Перечень и краткое описание форм контроля и их периодичность

Формы и методы отслеживания результатов

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач программой предусмотрены следующие формы контроля:

- **входной контроль** (сентябрь) – в форме педагогического тестирования (оценка стартового уровня возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной программе.

Формы:
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;

- **текущий контроль**: осуществляется на занятиях в течение всего учебного года

Формы:
- педагогическое наблюдение
- опрос.

- **промежуточный контроль** (декабрь) – определяется оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам определённого периода обучения;

Формы:
- педагогическое наблюдение
- педагогическое тестирование
- анализ участия обучающихся в соревнованиях, показательных выступлениях

- **итоговый контроль** (май) – определяется оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам учебного года;

Формы:
- зачетного занятия,
- педагогическое наблюдение
- педагогическое тестирование

- анализ участия обучающихся в соревнованиях, показательных выступлениях

- Формы фиксации, критерии оценивания

Результаты фиксируются в учебных журналах, диагностических и информационных картах.

Диагностика физической подготовленности
Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП

№	Физические качества	Упражнения	Методические указания
1.	Гибкость	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1 балл; недодержка одного счета – 1 балл;
2.	Силовая выносливость	Подъем в сед из положения, лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подъемов.
3.	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку (20 сек).	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП (на гибкость)

Упражнения	Баллы			
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП

(на силу, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы												
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Прыжки через скакалку (20 с.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12

Подъем в сед из положения лежа (30 с.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

Оценивается личный прирост показателей за год