

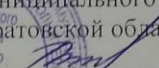
Отдел образования  
администрации Балтайского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом  
детского творчества Балтайского муниципального района Саратовской  
области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «04» 06 2019 г.  
МБУ ДО «Дом детского творчества  
Балтайского муниципального  
района Саратовской области»

Протокол № 4

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «Дом детского  
творчества Балтайского  
муниципального района  
Саратовской области»

 / Т.А. Бабошина/  
2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

**«Грация»**

Возраст детей 7-9 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор- составитель:  
Баранова Любовь Ивановна,  
педагог дополнительного образования

с. Садовка, 2019г.

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Грация» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана и составлена на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного общеобразовательного стандарта общего начального образования и скорректирована по материалам примерной «Комплексной программы по физической культуре учащихся 1-11 классов», В.И.Лях (М.: «Просвещение». 2011г) рекомендованной Министерством образования и наук РФ;

Составлена на основе Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Концепции развития ДОД (Распоряжение государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Реализуется в творческом объединении «Волшебный клубок» МБУ ДО «Дом детского творчества Балтайского муниципального района саратовской области»; Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 29.03.2020г № 06-499. Учебник для учащихся 1-4 классов образовательных учреждений. Под редакцией В.И.Лях. Москва «Просвещение», 2012год

#### ***Актуальность.***

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретают формирование физически здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеобразовательная программа объединения «Грация» предназначена для девочек и характеризуется акцентированной направленностью на формирование у учащихся научно- обоснованного мировоззрения, связано с культурой тела человека, а также с системой знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями аэробного характера.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в кружке отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой программы являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, выносливость.

Занятия в кружке общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения и освоения техники гимнастики.

В основу положены следующие принципы:

- принцип оздоровительной направленности – укрепление здоровья и потребности в здоровом образе жизни;
- принцип развития физических способностей – силы, выносливости, гибкости, координации, ловкости;
- принцип системности – преемственность знаний и комплексность в их усвоении;
- принцип дифференциации – выявление и развитие способности по различным направлениям;
- принцип увлекательности – учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип коллективизма – в коллективных занятиях происходит развитие творческих способностей и потребностей взаимопомощи.

#### ***Отличительные особенности данной программы.***

Для определения отличительных особенностей данной программы необходимо провести анализ других программ.

Рассмотрим дополнительную общеобразовательную программу по спортивной гимнастике автор А.Д.Березняк. Его программа рассчитана на 3 года, где планирует занятия в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку. Предусмотрены разделы как общие для гимнастов и гимнасток, так и дифференцированные с учётом специфики мужского и женского спорта. Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

Отличительные особенности дополнительной программе «Грация»:

- наличие большого числа упражнений направленных на коррекцию и укрепления осанки, а также укрепления здоровья в целом.
- обширный игровой материал;
- наличие упражнений на освоении базовых элементов акробатики;
- наличие упражнений на освоение специальных двигательных навыков и на развитие моторики движений
- ориентация на индивидуальные темы освоения программы, а не выполнения общих нормативов.

***Адресат программы.*** Особенности набора: пожеланию детей. Программа разработана для учащихся младшего школьного возраста (7- 9 лет) не

имеющих медицинских противопоказаний. У детей этого возраста хорошо развивается гибкость, координация движения, ритмичность.

Для начала занятий в кружке специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10 человек.

**Сроки реализации программы.** Продолжительность обучения по программе составляет – 1 год.

Количество часов в неделю – 2 часа

Общее количество часов в год – 72 ч.

Скорость продвижения обучения строго индивидуальна и зависит от возраста, физиологических особенностей и физического развития.

**Режим занятий.** Занятия проводятся один раз в неделю 2 часа. Через 40 минут отдых 10 минут.

Пятница – 14.00 – 16.00

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель:** формирование физически здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Развитие творческого самовыражения и повышение интереса к физической культуре и спорту.

### **Задачи.**

Образовательные:

- приобретение музыкально-ритмического навыка;
- формирование навыка координации движения;
- приобретение свободы движения.

Развивающие:

- развитие эстетического и художественного вкуса;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных – гибкости, силы, прыгучесть, эластичность мышц, формирование осанки;
- развитие танцевальных навыков – ритмичности, координации и выразительности.

Воспитательные:

- культуры поведения и чувства прекрасного;
- чувства такта, благородства, уважение друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, аккуратности.
- активизировать у детей стремление к самосовершенствованию.

### 1.3. Планируемые результаты.

#### *Личностные результаты.*

- формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию и познанию;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

#### *Метапредметные результаты.*

- умение самостоятельно определять свои цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе.

#### *Предметные результаты.*

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями на базовой основе;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

## 1.4. Содержание программы.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Опрос и обсуждение по теме.
2	Общая физическая подготовка	10	-	10	Выполнение упражнений, устранение типичных ошибок, контроль за самочувствием
3	Специальная физическая подготовка	15	-	15	Выполнение упражнений, устранение типичных ошибок, индивидуальное задание, контроль за самочувствием, рефлексия
4	Акробатика	26	-	26	Выполнение акробатических элементов, устранение типичных ошибок, контроль за самочувствием, рефлексия
5	Хореографическая подготовка	14	1	13	Выполнение элементов хореографии, устранение типичных ошибок, контроль за самочувствием, рефлексия
6	Культурно-массовая работа (выступление на физкультурных праздниках)	2		2	Показ акробатического соединения.
7	Контрольные испытания	2		2	Выполнение акробатических элементов на

					оценку, рефлексия
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### Содержание программы учебного плана

№ п\п	Название раздела	Содержание	Используемые формы занятий, методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактический материал, техническое оснащение
1	Вводное занятие	Теория: общие сведения о гимнастике, меры предупреждения травматизма, гимнастическая терминология	Беседа, рассказ, прием стимулирования и мотивации к учению	Опрос и обсуждение по теме	Демонстрация презентации
2	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Словесный, наглядный, фронтальный и групповой, практический, итоговый.	Обсуждение по теме, выявление ошибок	Карточки с заданием, спортивный инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости	Словесный, наглядный, фронтальный и групповой, учебно-тренировочный, индивидуальные задания, игровой.	Обсуждение по теме, выявление ошибок	Карточки с заданием, спортивный инвентарь
4	Акробатика	Группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост», «шпагат», содержание	Словесный, наглядный, фронтальный и групповой, учебно-тренировочный индивидуальные задания	Обсуждение по теме, выявление ошибок. Демонстрировать лучшие выполнения элементов	Карточки с заданием, спортивный инвентарь, технические средства

		нескольких кувырков вперед и назад, равновесие, акробатическое соединение.			
5	Хореографическая подготовка	Элементы классического танца, движение свободной пластики, элементы современных танцев, равновесие, повороты, прыжки	Словесный, наглядный, фронтальный и групповой, практический	Обсуждение по теме, выявление ошибок.	Карточки с заданием, спортивный инвентарь, технические средства.
6	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	Акробатические соединения, пирамиды, вольные упражнения.	Словесный, практический.	Обсуждение по теме, выявление ошибок	Спортивный инвентарь, технические средства.
7	Контрольные испытания	Нормы по наклонам вперед, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание туловища, акробатическое соединение.	Словесный, индивидуальный, практический.	Обсуждение по теме, тестирование, сдача нормативов	Спортивный инвентарь



## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Методическое обеспечение дополнительной программы

Занятия в кружке «грация» способствуют привлечению школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом их интересов и желаний, повышению двигательной активности и уровня физической подготовленности, содействуют совершенствованию приобретенных на уроках умений и навыков.

Во время занятий учитываются интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр. Рациональное планирование образовательного процесса основано на известных принципах – принципы наглядность, прочность, доступность.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего требует учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений

имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, создание спортивных сайтов, сайта учителя физической культуры, занятия научно-исследовательской работой.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Контроль: тестирование, сдача нормативов, показательные выступления.

## **2.2. Условия реализации программы.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастические маты, размером 2м \*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

- гимнастическое бревно, регулируемое по высоте;

- канат;

- гимнастическая стенка;

- гимнастические скамейки.

-ТСО - магнитофон

- скакалка, гимнастические палки, гимнастический обруч;

- секундомер;

- тренажерная комната, раздевалка.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки.

### 2.3. Календарный учебный график

№ п\п	месяц	число	время	Форма занятия	час	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1-2	09	06	14.00-16.00	теория	2	Общие сведения о гимнастике. Гимнастическая терминология	кабинет	опрос
3-4	09	13	14.00-16.00	Теория практика	2	Меры предупреждения травматизма. Строевая подготовка. Беговые перемещения	Кабинет спортзал	Опрос текущий
5-6	09	20	14.00-16.00	практика	2	Беговые перемещения. Подвижные игры. ОРУ с предметами	спортзал	фронтальный
7-8	09	27	14.00-16.00	практика	2	Беговые перемещения. Подвижные игры. ОРУ с предметами	спортзал	текущий
9-10	10	04	14.00-16.00	практика	2	Развитие мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры	спортзал	текущий
11-12	10	11	14.00-16.00	практика	2	Развитие мышц спины и брюшного пресса. ОРУ без предметов	спортзал	текущий
13-14	10	18	14.00-16.00	практика	2	Развитие мышц спины и брюшного пресса. Развитие скоростно-силовых качеств	спортзал	Контрольное задание
15-16	10	25	14.00-16.00	практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств Развитие гибкости	спортзал	фронтальный
17-18	11	01	14.00-16.00	практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств Развитие гибкости	спортзал	фронтальный
19	11	15	14.00-	практика	2	Развитие гибкости	спортзал	фронтал

- 20			16.00			Развитие специальной выносливости		ьный
21 - 22	11	22	14.00- 16.00	практика	2	Развитие гибкости Развитие специальной выносливости	спортзал	текущий
23 - 24	11	29	14.00- 16.00	практика	2	Развитие гибкости Развитие прыгучести и ловкости	спортзал	Контрольное задание
25 - 26	12	06	14.00- 16.00	практика	2	Развитие прыгучести и ловкости Развитие силовых качеств	спортзал	текущий
27 - 28	12	13	14.00- 16.00	практика	2	Развитие специальной выносливости Развитие силовых качеств	спортзал	наблюдение
29 - 30	12	20	14.00- 16.00	практика	2	Группировка и перекаты. Кувырок вперед	спортзал	наблюдение
31 - 32	12	27	14.00- 16.00	практика	2	Группировка и перекаты. Кувырок вперед	спортзал	наблюдение
33 - 34		10	14.00- 16.00	практика	2	Группировка и перекаты. Кувырок вперед	спортзал	наблюдение
	01							
35 - 36	01	17	14.00- 16.00	практика	2	Кувырок вперед через препятствие. Кувырок назад	спортзал	текущий
37 - 38	01	24	14.00- 16.00	практика	2	Кувырок вперед через препятствие. Кувырок назад	спортзал	текущий
39 - 40	01	31	14.00- 16.00	практика	2	Сочетание кувырков вперед и назад Стойка на лопатках	спортзал	текущий
41 -	02	07	14.00-	практика	2	Стойка на лопатках. «Мост»	спортзал	текущий

42			16.00			Виды равновесий		
43 - 44	02	14	14.00- 16.00	практика	2	Стойка на лопатках. «Мост» «Шпагат»  Виды равновесий	спортзал	текущий
45 - 46	02	21	14.00- 16.00	практика	2	Стойка на лопатках. «Мост», «Шпагат»  Виды равновесий	спортзал	фронтальный
47 - 48	02	28	14.00- 16.00	практика	2	Составление акробатического соединения	спортзал	наблюдение
49 - 50	03	06	14.00- 16.00	практика	2	Составление акробатического соединения	спортзал	наблюдение
51 - 52	03	13	14.00- 16.00	практика	2	Совершенствование акробатического соединения	спортзал	фронтальный
53 - 54	03	20	14.00- 16.00	практика	2	Выполнение акробатического соединения	спортзал	фронтальный
55 - 56	03	27	14.00- 16.00	практика	2	Ознакомление с хореографическими упражнениями: позиции ног, рук. Продолжать учить шпагаты. Формировать правильную осанку..	спортзал	наблюдение
57 - 58	04	03	14.00- 16.00	практика	2	Хореографические упражнения: позиции ног, рук. Продолжать учить шпагаты. Формировать правильную осанку.	спортзал	наблюдение
59 - 60	04	10	14.00- 16.00	практика	2	Ознакомление с элементами классического танца. Продолжать учить шпагаты. Формировать правильную осанку.	спортзал	наблюдение
61 - 62	04	17	14.00- 16.00	практика	2	Элементы классического танца Продолжать учить равновесия и повороты Формировать правильную осанку. Развитие координационных и силовых способностей	спортзал	фронтальный

63 - 64	04	24	14.00- 16.00	практика	2	Ознакомление с элементами современного танца. Продолжать учить равновесия и повороты. Развитие координационных и силовых способностей.	спортзал	наблюдение
65 - 66	05	08	14.00- 16.00	практика	2	Элементы современного танца. Продолжить совершенствование прыжков, поворотов. Развитие координационных и силовых способностей.	спортзал	фронтальный
67 - 68	05	15	14.00- 16.00	практика	2	Ознакомление с движением свободной пластики. Продолжать совершенствовать прыжки и повороты. Развитие координационных и силовых способностей.	спортзал	наблюдение
69 - 70	05	22	14.00- 16.00	практика	2	Подготовка к выступлению на спортивный праздник: акробатическое соединение. Пирамиды.	спортзал	выступление
71 - 72	05	29	14.00- 16.00	практика	2	Тесты: поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны вперед стоя на скамейке	спортзал	тестирование

## 2.4. Оценочные материалы

### Диагностика физической подготовленности.

#### Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развитие движений и физических качеств у занимающихся, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования обучающихся помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях общеобразовательного учреждения.

*Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:*

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

### **Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.**

#### *Специальная физическая подготовленность (СФП)*

#### **1. Шпагаты (левый, правый, поперечный).**

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу - 1б
- ✓ То же, но руки в стороны - 2б

- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны – 3б
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты- 4б
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны -5б
  
- ✓ **2.Мост (из произвольного положения).**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов -1б
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали -2б
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали - 3б
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу -4б
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу -5б

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

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла – 1б
- ✓ То же, но нога параллельно полу -2б
- ✓ То же, нога чуть ниже уровня груди – 3 б
- ✓ То же, нога на уровне груди – 4б
- ✓ То же, нога выше уровня груди – 5б

Сумма во всех упражнениях определяет оценку за гибкость.

Отлично – 13- 15 б

Хорошо – 10- 12б

Удовлетворительно – 4- 9б

Низкий – 1-3 б

### **Акробатическое соединение**

1 вариант.

О.с. Равновесие, выпад в перед, кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа, перекат в сторону на живот, «рыбка», упор лежа, прыжком упор присев, о.с.

2 вариант.



О.с. Поворот скресно на 360\*, прыжок со сменой ног, кувырок вперед и назад слитно, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, встать, «мост» из положения стоя, поворот на одно колено, «шпагат».

### Контрольная таблица по ОФП (девочки).

Тест	Сгибание рук в упоре	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища (за 30сек.)	Прыжки на скакалке ( за 1 мин.)
7 лет					
Отлично	11	6,3	135 и более	19 и более	80
Хорошо	5	6,6-7,2	110-115	12-18	60
Удовлетворит	4	7,4-7,9	86-105	7-11	40
Низкий.	3	8,0	85 и менее	6 и менее	15
8 лет					
Отлично	11	6,3	135 и более	19 и более	80
Хорошо	5	6,6-7,2	110-115	12-18	60
Удовлетворит	4	7,4-7,9	86-105	7-11	40
Низкий	3	8,0	85 и менее	6 и менее	15
9 лет					
Отлично	12	5,6	146 и более	22 и более	90

Хорошо	7	5,7-6,0	121-145	14-21	70
Удовлетворит	5	6,1-6,5	92-120	8-13	50
Низкий.	4	6,6	91 и менее	7 и менее	20

## 2.5. Список литературы:

- Ёисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Ёисицкая.– М: Физкультура и спорт, 1984. – 176с.
- Лях, В.И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях. - Физкультура в школе.№1, 1999. - С. 25
- Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000. – 448 с.
- Смолевский, В.М., Гавердовский, Ю.К. Спортивная гимнастика. / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский - Киев, «Олимпийская литература», 1999. – 462 с.
- Шлемин, А.М. Физическая подготовка// Юный гимнаст. / А.М. Шлемин. - М.: «Физкультура и спорт», 1973. – С. 91-101, 233-241.

