

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

---

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №303 от 30.08.2024  
Директор  
В.Н. Васильева



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Художественная гимнастика»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-13 лет

Разработчик:  
Самойленко Александра Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### Актуальность

Данная программа направлена на создание условий для привлечения детей к занятиям по спорту.

### Адресат программы

Программа адресована детям младшего и среднего школьного возраста 7-13 лет.

### Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоят в целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

### Уровень освоения программы – общекультурный.

### Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
144	144

### Срок освоения программы – 1 год.

### Цель программы

Создание условий для для укрепления здоровья учащихся через ознакомление начальным элементам художественной гимнастики .

### Задачи:

#### Обучающие:

- создать представление о художественной гимнастике;
- сформировать правильную осанку и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- обучить основам техники упражнения без предмета и с предметами.

#### Развивающие:

- развивать качества: пластичность, танцевальность, музыкальность, выразительность;
- развивать двигательные качества (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие) и укрепление мышечного корсета (разносторонняя общая физическая подготовка).

#### Воспитательные:

- прививать интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности;
- расширить социальный опыт, повысить коммуникативную компетентность учащихся, создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности

### Планируемые результаты

#### Личностные:

- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- сформируют устойчивый интерес к художественной гимнастике, потребность объяснять значимость спорта в жизни людей;
- разовьют пространственное мышление, эстетический вкус, творческую активность, целенаправленность, настойчивость, самостоятельность;
- приобретут навыки самостоятельной и групповой работы и готовность к отстаиванию своего эстетического идеала;

#### Метапредметные:

- повысят уровень развития физических качеств (гибкость, выносливость, сила, координация);
- приобретут навыки анализировать свою работу над собой и работу сверстников;
- научатся преобразовывать информацию из одной формы в другую, самостоятельно выполнять задания;

#### Предметные:

- изучат основные понятия, техники и движения художественной гимнастики;
- обучатся применять основы техник как средство художественно-образной выразительности;

- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют навыки правильной осанки при выполнении упражнений.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Язык реализации программы**

Государственный язык Российской Федерации – русский.

#### **Формы обучения**

Очная форма обучения

#### **Особенности реализации программы**

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **Условия набора и формирования групп**

В группы зачисляются дети, желающие заниматься художественной гимнастикой. Группы формируются по возрастному принципу и уровню подготовленности учащихся.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Формы организации образовательного процесса: аудиторные занятия по группам и индивидуально.

Формы проведения занятий: учебное занятие, мастер-класс, творческая мастерская.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 акад. часа с перерывом – 10 мин. (144 часа в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерывы проводятся после каждого часа занятий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

#### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации программы необходимы:

- тренировочный зал для занятий по художественной гимнастике;
- техническое оснащение: магнитофон (колонка)

#### **Кадровое обеспечение**

Дополнительный узкопрофильный специалист не требуется

### **Учебный план**

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	4	2	2	Практическая работа
2.	Общая физическая подготовка	55	5	50	Практическая работа
3.	Специальная физическая подготовка	41	5	36	
4.	Предметная подготовка	20	4	16	Практическая работа

5.	Акробатическая подготовка	20	4	16	Практическая работа
6.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	-	4	Зачет, открытое занятие
	Итого:	144	20	124	

## Рабочая программа Задачи

### Обучающие:

- познакомить обучающихся с художественной гимнастикой;
- сформировать систему специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- научить выполнять компоненты различных видов подготовки используемых при обучении

### Развивающие:

- сформировать у обучающихся правильную осанку и оказать у общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм обучающихся ;
- способствовать развитию физических качеств ( сила, гибкость, координация движений, выносливость)

### Воспитательные:

- сформировать у детей навыки дисциплинарного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.
- воспитать у учащихся личностные качества (ответственность, целеустремленность).
- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям спортом.

## Содержание обучения

### 1. Вводное занятие.

**Практика:** Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности.

**Теория:** Знакомство с содержанием обучения. Диагностика навыков и умений учащихся, их готовности к обучению, определение природных физических данных (слух, ритм, координация, эмоциональная выразительность). Правила поведения на улице. Правила дорожного движения. Правила поведения в учреждении и учебных классах. Противопожарная безопасность. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила личной гигиены.

### 2. Общая физическая подготовка

**Теория:** Правила выполнения общеразвивающих упражнений, основные исходные положения при выполнении движений.

#### Практика:

Строевые упражнения

Понятия: строй, сомкнутый строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

Строевые упражнения: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!», «На первый, второй - рассчитайся!» и т.д.

Повороты: направо, налево, кругом на месте, кругом в движении, пол – оборота на право, пол-оборота налево.

Построения: в шеренгу, колонны, круги. Перестроения: из шеренги в две шеренги.

Виды передвижения: строевой шаг, бег, поскоки.

Перемена направления движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу.

Размыкание: «На вытянутые руки». Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития гибкости (использование активной и пассивной гибкости) наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений:

«мосты»; лежа на животе, опираясь на предплечья, прогнуться, ноги согнуть в коленях и стараться коснуться ими головы («кольцо»); тоже в висе на стенке; прогибы на локтях, стоя на коленях, на животе и т.д.

Активные движения: махи назад, удержание ног во все стороны.

Упражнения для развития равновесия стойки на носках одной и 2-х ногах, равновесия во все стороны на одной ноге и на всей стопе.

Упражнения для развития подвижности суставов: шпагаты (поперечный, шпагат на левую, правую ноги), растягивание руками во все стороны, растягивание с помощью партнера; активная растяжка: махи во все стороны.

Упражнения для развития пластики: волны, взмахи, различная работа рук

Упражнения для развития силы мышц туловища и ног: из различных исходных положений стоя, сидя, лежа с различным положением рук наклоны вперед, в сторону, назад; повороты туловища в

наклоне, круговые движения туловищем, «прогиб» назад; махи, ногами (прямыми, согнутыми) и отведение ног вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание стопы.

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

#### **Практика:**

Развитие подвижности суставов:

- различные виды растяжки (сидя на коленях, стоя у опоры, лёжа)
- махи лёжа, стоя (у опоры и на середине)

Развитие гибкости:

- элементы на гибкость (стойка на груди)
- мост на коленях, стоя
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах)
- складка (сидя, стоя)

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

- в пассе
- назад без помощи (арабеск)
- в сторону в шпагат с помощью
- казачок
- динамические равновесия (гибкость лёжа на животе с наклоном назад)

Прыжки:

- в высоту, в длину, из низкоко приседа; на 2-х ногах, 1-ой ноге
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад
- подскоки, наскоки, подходы к прыжкам
- галоп (вперёд, боком)
- «олень», подбивной прыжок
- «ножницы» (вперёд, назад); с поворотом на 360°
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат)
- шпагат
- кольцо
- казачок

Вращения:

- казачок
- аттитюд
- в пассе

Виды шагов:

- на полупальцах
- мягкий
- высокий
- острый
- пружинящий
- приставной
- скрестный
- перекаточный
- галоп;

Волны:

- руками вертикальные и горизонтальные
- боковая волна
- взмах

### **4. Предметная подготовка**

**Теория:** формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекаточная подготовки. Упражнения выполняются с 3 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

## **Практика:**

### Скакалка:

- вращения в разных плоскостях и направлениях (1-ой и 2-мя руками)
- восьмёрки и валеобразные движения
- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки)
- простые броски и ловли без зрительного анализатора, и без помощи рук
- броски и ловли на прыжках
- различные комбинации мелких прыжков и подскоков (козлики, с поворотом, крестом и т.д.)
- эшапе и манипуляции (на элементах и ритмических шагах)
- двойные прыжки через скакалку: вперёд, назад, крестом, на 1 ноге

### Обруч:

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах, на беге
- вертушки с передачей
- перекаты по полу (с возвратом), по телу лёжа, по рукам
- средние и высокие броски и ловли (с замаха, с вращения, с вращением вокруг диаметра, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке)
- прыжки с трудностью в обруч

### Мяч:

- обволакивания
- восьмёрки (выкруты)
- отбивы (с ритмом, на ритмических шагах, разными частями тела)
- маленькие переброски на ритмических шагах
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, беззрительного контроля, на прыжке)
- ловли руками впереди и без зрительного анализатора, без помощи рук
- перекаты (стоя и лёжа по спине и груди, стоя по спине с рук, сидя по ногам)

### Хореографическая подготовка и музыкально-двигательная подготовка:

- Упражнения у опоры (лицом к опоре)
- Упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками.
- выполнение элементарного урока хореографии
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения)

### Постановка туловища.

- Понятие «опорной» и «работающей» ног
- Изучение позиции ног (I, II, III позиции)
- Релеве по I, II, III позициям
- Деми плие по I, II, III позициям.

### Упражнения на середине зала

- Изучение позиций рук: I, II, III и подготовительной
- Переводы рук из подготовительной позиции в I, затем в III-ю и через I, в подготовительную
- Переводы рук из подготовительной в I, затем во II и в подготовительную

## **5.Акробатическая подготовка**

**Теория:** изучение и освоение элементов акробатики, а также выполнение их в соревновательной программе. Разрешенные для выполнения элементы акробатики описаны в Правилах соревнований по художественной гимнастике.

## **Практика:**

### Акробатика:

- колесо (на руках, на локтях, на груди)
- кувырки (вперёд, назад, боком)
- стойка на груди
- стойка на груди с переворотом
- стойка на лопатках
- стойка на лопатках с кувырком
- стойка на локтях, на руках (у опоры)

- перевороты (вперёд, назад)
- рыбка (вперёд, назад);
- кувырки вперёд: в сед на колене, с быстрым подъёмом
- кувырки назад: на колени, в упор присев
- стойка на лопатках без рук
- стойка на груди с длительной фиксацией положения
- опускание в «мост» без помощи;
- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- стойка в «мостике» на одной ноге
- стойка в «мостике» на одной руке; переворот боком вправо и влево
- переворот вперёд на две ноги с помощью;
- переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх с помощью.

### Планируемые результаты

#### Личностные:

получат представление о художественной гимнастике;  
получат представление о культуре внешнего вида и поведения в коллективе.

#### Метапредметные:

разовьют концентрацию внимания;  
повысят уровень развития физических качеств (сила, выносливость, координация, гибкость)  
выработают способность выдерживать учебные физические нагрузки.

#### Предметные:

научатся ровно держать спину, ориентироваться в учебном классе (точки класса, основное направление по кругу, диагонали);  
овладеют основными позициями и положениями рук, ног, головы;

### Методические материалы

№	Разделы программы или тема	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Дидактический материал: Научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: маты, гимнастические стенки. Инвентарь: скакалки, обручи, мячи. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи.	Беседа, игровая, конкурсная программа
2.	Общая физическая подготовка	Традиционное занятие, зачет,	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом,	Дидактический материал: Научная и	зачетные занятия

		мастер-классы	просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	специальная литература. Оборудование спортивного зала: маты, гимнастические стенки. Инвентарь: скакалки, обручи, мячи. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи.	
3.	Специальная физическая подготовка	Традиционное занятие, зачет, мастер-классы	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Дидактический материал: Научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: маты, гимнастические стенки. Инвентарь: скакалки, обручи, мячи. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи.	зачетные занятия
4.	Предметная подготовка	Традиционное занятие, зачет, мастер-классы	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Дидактический материал: Научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: маты, гимнастические стенки. Инвентарь: скакалки, обручи, мячи. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи.	зачетные занятия

5.	Акробатическая подготовка	Традиционное занятие, зачет, мастер-классы	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Дидактический материал: Научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: маты, гимнастические стенки. Инвентарь: скакалки, обручи, мячи. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи.	зачётные занятия
6.	Промежуточная аттестация	Игровая, конкурсная, зачетные программы, открытые занятия, концерты, беседа	Приемы: словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Дидактический материал: Научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: маты, гимнастические стенки. Инвентарь: скакалки, обручи, мячи. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи.	Игровая, конкурсная, открытые занятия для родителей, игровые, зачетные занятия, мероприятия, концерты

### Информационные источники

#### Список литературы для педагогов:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 28.12.2022 года);

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика, утвержденный приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 984;

Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.

Художественная гимнастика. Кн Т.С.Лисицкой. Москва «Физкультура и спорт» 1982;

Терминология художественной гимнастики. Бобырева Н.Н. Казань: Казан. Ун-т, 2013;

Правила по художественной гимнастике;

Теория и методика физического воспитания, Круцевич Т., Москва, 2003;

Художественная гимнастика: учебник, Карпенко Л. А., Москва, 2003;

Пять стихий художественной гимнастики, Шиманская В., Москва, 2004;

Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, Москва, 2011;

Хореография в гимнастике. «Физкультура и спорт», Лисицкая Т.С., Москва 1984 года;

Уроки художественной гимнастики, Сивакова Д.А., «Физкультура и спорт» Москва 1968;

### Список литературы для родителей и учащихся:

«Общеразвивающие упражнения и специальные упражнения», Колтановский А., Брыкин А, Москва 1973;

Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос.акад.физ.культуры им.П.Ф.Лесгафта.–СПб.: [б.и.], 1999.– 324с;

Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

Теория спорта: Учебник для студентов ин-тов физ.культуры / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с;

Правила вида спорта «Художественная гимнастика» утверждены приказом Минспорта РФ от 29 сентября 2022 г. № 780.

### Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи Чемпионатов Мира, Европы, Олимпийских игр.

Видеопрограммы спортивной подготовки ведущих гимнасток России.

### Интернет-источники

<http://www.olympic.ru> – Олимпийский комитет России.

<http://www.eurosport.ru/> - Евроспорт. Россия.

[www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru) – официальный интернет – портал правовой информации

<http://news.sportbox.ru/> - Информационный кана

<http://vfrg.ru/> - Федерация художественной гимнастики России

### Оценочные материалы

#### Перечень и краткое описание форм контроля и их периодичность

- текущий контроль за прохождением программного материала учащихся осуществляется через наблюдение, устный опрос, практические упражнения;

- начальная диагностика (сентябрь)- в форме опроса , выполнения заданий;

-промежуточная аттестация(декабрь, май) – в форме зачета

#### Методы оценки результативности программы

Для подведения итогов реализации программы применяется промежуточная аттестация учащихся (декабрь, май). Используется форма открытого занятия; зачетного занятия (выполнение нормативных норм)

При подведении итогов занятия применяется самоанализ работы.

№	Количественный анализ	Качественный анализ
1.	Посещаемость, статистические данные	Форсирование навыков и умений
2.	Фиксация занятий в рабочем журнале	Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
3.	Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)	Анализ диагностического материала
4.	Практический результат	Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

### Пластичность

Уровни:

низкий уровень – наклоны и перегибы учащегося крайне малы, ребёнок старается наклоняться и делать перегибы, но делает это с минимальной амплитудой, при этом сгибает колени;

средний уровень – наличие природного потенциала, который требует дальнейшего развития;

высокий уровень – природная гибкость, которая позволяет учащемуся без труда выполнять пластические упражнения.

### Координация движений

Уровни:

низкий уровень – отсутствие координации движений;  
 средний уровень – координация движений нарушена, есть возможности развития;  
 высокий уровень – учащийся координирует движения.

### **Прыжок**

Уровни:

низкий уровень – отсутствие прыжка;

средний уровень – учащийся выполняет прыжок, но следует развивать высоту, легкость, мягкость приземления;

высокий уровень – наличие природного прыжка (учащийся прыгает высоко и легко, приземление мягкое).

Для выявления более точных результатов диагностики учащимся по каждому критерию выставляются соответствующие баллы от 2 до 5 в протокол диагностики.

2 балла – ну удовлетворительно.

3 балла – удовлетворительно.

4 балла – хорошо.

5 баллов – отлично.

Баллы суммируются, и выводился общий результат.

### **Нормативы**

#### **общей физической и специальной физической подготовки**

п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.
.5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см
.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.

.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;</p> <p>"4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;</p> <p>"3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты</p> <p>"2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>"1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
.8	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>"4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>"3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>"2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты</p> <p>"1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	<p>"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
	Вертикальное боковое равновесие на стопе с помощью	балл	<p>«5» - точное положение звеньев тела, амплитуда движения ноги на 180°, форма фиксируется минимум 1 сек;</p> <p>«4» - неправильная форма с небольшим отклонением;</p> <p>«3» - неправильная форма со средним отклонением;</p> <p>«2» - неправильная форма со средним отклонением, форма не удерживается в течение минимум 1 сек;</p> <p>«1» - неправильная форма с большим отклонением.</p>
	Прыжок «Касаясь в кольцо»	Балл	<p>«5» - точное положение звеньев тела, чёткая форма;</p> <p>«4» - неправильная форма с небольшим</p>

			<p>отклонением, форма с небольшим движением «Качели»;</p> <p>«3» - неправильная форма со средним отклонением, форма со средним движением «Качели»;</p> <p>«2» - неправильная форма со средним отклонением, форма со средним движением «Качели», тяжёлое приземление;</p> <p>«1» - неправильная форма с большим отклонением, форма с большим движением «Качели», неправильное приземление: чёткий прогиб спины во время последней фазы приземления.</p>
--	--	--	--

