

**Администрация
муниципального образования город Салехард
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано
с заместителем директора по УВР
Шабановой Т.Г.
31 августа 2019г.

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 01 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Гимнастика для начинающих»**

Возраст воспитанников – 7-12 лет
Срок реализации образовательной программы – 2 года
Год обучения по программе- 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
педагог дополнительного образования
Игнатенко Маргарита Николаевна

г. Салехард
2019 г.

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для начинающих» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- САНПИН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41);

Программа «Гимнастика для начинающих» физкультурно-спортивной» **направленности** предназначена для обучающихся возраста 6-11 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения, объём программы 280 часов (1-й год 136 часов, 2-й год 144 часа).

Образовательная программа дополнительного образования детей «Гимнастика для начинающих» создана на основе типовых программ по гимнастике и адаптирована для учащихся 1-5 классов.

Актуальность программы

Объясняется тем что в настоящее время повышается у учащихся интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия гимнастикой как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Кроме этого, для занятий гимнастикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Настоящая программа построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координации движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей спортивной секции, учащиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается:

- в использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении спортивным залом;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.
- объем и интенсивность тренировочной нагрузки возрастает постепенно. Учебный год начинается с вводного занятия, на котором обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

Цель программы - Воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни..

Основные задачи:

Образовательные:

- обучение обучающихся технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить подростков составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- ознакомление обучающихся с основами судейской и инструкторской практики;

Развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- способствовать укреплению здоровья;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических час.

1-й год обучения 136 часов, которые распределяются следующим образом:

- Вводное занятие - 2 ч,
- Входная диагностика - 2
- История развития гимнастики – 2 ч.
- Основы медицинских знаний – 6ч.
- Гимнастическая терминология – 4ч.
- Общая и специальная физическая подготовка – 38ч.
- Акробатика – 40ч.
- Хореографическая подготовка – 12ч.
- Упражнения на гимнастических снарядах – 24ч.
- Культурно-массовая работа - 6ч.

Возраст обучающихся

В секцию «Гимнастика для начинающих» принимаются девочки или мальчики в возрасте 7-12 лет (1-5 класс), без противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся: 15 человек

Для проведения теоретических занятий необходим учебный кабинет, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий необходим спортивный и тренажерный зал. Они должны быть оборудованы спортивными снарядами необходимыми для занятий.

В процессе обучения используются следующие методы:

1 Группа методов - методы этапа восприятия - усвоения. К их числу относятся:

- а) методы монологически-диалогического изложения и изучения материала:- рассказ, объяснение, беседа;
- б) методы визуального изучения явлений и приобретения зрительно-звуковой информации: демонстрация моделей;
- в) метод самостоятельной работы с источниками: книгой, схемами, альбомами.

2. Группа методов - методы этапа усвоения - воспроизведения. Они составляют три подгруппы:

- а) собственно воспроизведения: проблемная и игровая ситуация;
- б) закрепления: целенаправленное самостоятельное усвоение школьниками информации.

3. Группа методов - методы этапа воспроизведения - выражения. Это высшая точка процесса, обучающего познания и развитие детской личности. Это воспроизведение усвоенных знаний, умений и навыков путем самостоятельного творческого выражения, включение индивидуального творческого начала в учебную деятельность.

К методам этапа воспроизведения - выражения относятся 2 подгруппы методов:

- а) учебно-творческие: самостоятельный поиск и оформление результатов;
- б) учебно-практические: практический анализ результатов деятельности.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основная форма занятий является тренировочное занятия.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- анкетирование; (Приложение №1)
- проверка дневников самоконтроля;
- выполнение тренировочных упражнений. (Приложение №2)

Критерии оценивания

Уровень «высокий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- обучающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «средний»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «низкий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания – май месяц;
- контрольные соревнования декабрь, апрель;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований города и учреждения.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

К концу 1 года обучения учащиеся должны получить:

Знания:

- История развития гимнастики.
- Основы медицинских знаний
- Гимнастическая терминология

Умения:

- Общая и специальная физическая подготовка
- Акробатика
- Хореографическая подготовка
- Упражнения на гимнастических снарядах

К концу 2 года обучения учащиеся должны получить:

Знания:

- Развития гимнастики в Мире
- Выдающиеся личности в гимнастике
- Травматизм на занятиях гимнастикой
- Гимнастическая терминология

Умения:

- Общая и специальная физическая подготовка
- Акробатика
- Хореографическая подготовка
- Упражнения на гимнастических снарядах
- Культурно-массовая работа

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Гантели разного веса.
5. Обручи гимнастические.
6. Скакалки гимнастические.
7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
8. Секундомер.
9. Рулетка.
10. Маты гимнастические
11. Брусья параллельные
12. Гимнастический мост
13. Гимнастический конь

Учебно-тематический план занятий первого года обучения.

№	Разделы темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Конспект.

2	Входная диагностика	2	-	2	Практическое занятие
3	История развития гимнастики.	2	2	-	Конспект.
	Основы медицинских знаний	6	3	6	Конспект. Практическое занятие
	Гимнастическая терминология	4	4	-	Конспект
4	Общая и специальная физическая подготовка	38	-	38	Практическое занятие
	Акробатика	40	-	40	Практическое занятие
	Хореографическая подготовка	12	-	12	Практическое занятие
	Упражнения на гимнастических снарядах	24	-	24	Практическое занятие
	Культурно-массовая работа	6	-	6	Практическое занятие
	Итого	136	11	125	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория: Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном и спортивном залах. Получение основ знаний в области физической подготовки.

Практика: Ознакомление с силовыми тренажерами и гимнастическими снарядами. Обучение основным элементам акробатики, хореографических элементов и элементам на гимнастических снарядах.

Календарно-тематический план на 2019-2020 год

№ п/п	Дата занятия	Корректировка дата	Кол-во часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
						Теория	Практика
1			2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	<i>Теория:</i> Инструктаж по т/б. Знакомство с учебным планом на год	2	
2			2	Вводная диагностика	<i>Практика:</i> Сдача контрольных нормативов		2

3			2	История развития гимнастики .	<i>Теория:</i> Зарождение и развитие современной спортивной гимнастики. Первые олимпийские чемпионы по спортивной и художественной гимнастике		2
4			2	Основы медицинских знаний	<i>Теория:</i> Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	2	
5			2	Основы медицинских знаний	<i>Практика:</i> Оказание первой медицинской помощи при растяжениях		2
6			2	Основы медицинских знаний	<i>Практика:</i> Оказание первой медицинской помощи при переломах. Оказание первой медицинской помощи при кровотечении		2
7			2	Гимнастическая терминология	<i>Теория:</i> Основные термины используемые на занятиях по спортивной гимнастике	2	
8			2	Гимнастическая терминология	<i>Теория:</i> Основные термины используемые при занятиях на гимнастических снарядах	2	
9			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Бег на короткие дистанции до 30 м		2
10			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Бег на короткие дистанции до 60 м		2
11			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Бег в медленном темпе 4 мин		2
12			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Прыжок в длину с места.		2
13			2	Общая и специальная физическая	<i>Практика:</i> Повторение техники прыжка в		2

				подготовка	длину с места.		
14			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Строевые упражнения		2
15			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Строевые упражнения		2
16			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Строевые упражнения		2
17			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие,		2
18			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Повороты на месте и в движении.		2
19			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Повороты на месте и в движении.		2
20			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие,		2
21			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Преодоление полосы препятствия.		2
22			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Преодоление полосы препятствия.		2
23			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Упражнения для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на		2

					матах;		
24			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Упражнения для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.		2
25			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.		2
26			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов		2
27			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практика:</i> Общеразвивающие упражнения с предметами (мячами)		2
28			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Перекаты.		2
29			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Кувырок вперед.		2
30			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Кувырок назад		2
31			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Повторение кувырка вперед и назад.		2
32			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Стойка на лопатках.		2
33			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Стойка на голове		2
34			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Переворот в сторону		2
35			2	Акробатика	<i>Практика:</i> «Мост».		2

36			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Переворот в сторону из элемента «мост»		2
37			2	Акробатика	<i>Практика:</i> «Полушпагат»		2
38			2	Акробатика	<i>Практика:</i> «Шпагат»		2
39			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Кувырок назад в «полушпагат»		2
40			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Стойка на руках		2
41			2	Акробатика	<i>Практика:</i> «Шпагат»		2
42			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Переворот в сторону из элемента «мост»		2
43			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Переворот в сторону из элемента «мост», переворот в сторону из элемента «мост»		2
44			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Длинный кувырок		2
45			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Кувырок назад в «полушпагат»		2
46			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Переворот в сторону		2
47			2	Акробатика	<i>Практика:</i> Повторение изученных ранее акробатических элементов		2

48			2	Хореографическая подготовка	<i>Практика:</i> Шаг с носка, переменный шаг, ходьба на полупальцах.		2
49			2	Хореографическая подготовка	<i>Практика:</i> Галоп, подскок.		2
50			2	Хореографическая подготовка	<i>Практика:</i> Бег с захлестом голени и с высоким подниманием бедра.		2
51			2	Хореографическая подготовка	<i>Практика:</i> Прыжок разножка		2
52			2	Хореографическая подготовка	<i>Практика:</i> Прыжок разножка, sote		2
53			2	Хореографическая подготовка	<i>Практика:</i> Повторение изученного ранее материала		2
54			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Т/Б при занятиях на гимнастических снарядах.		2
55			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Ознакомление с упражнениями на бревне вскок, соскок, поворот на 90 градусов		2
56			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Ознакомление с упражнениями на бревне. Прыжки на месте и с продвижением вперед.		2
57			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Ознакомление с упражнениями на бревне. Приставной шаг, переменный шаг, шаги галоп.		2
58			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Ознакомление с упражнениями на бревне. Равновесие на одной ноге.		2

					Повороты на 90 градусов.		
59			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Повторение ранее изученных элементов на бревне.		2
60			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Висы на перекладине. Виды хватов. Подтягивание.		2
61			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Переворот вперед на низкой перекладине.		2
62			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Ознакомление с опорным прыжком.		2
63			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Отработка техники толчка двумя ногами от гимнастического моста		2
64			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Отработка техники опорного прыжка		2
65			2	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Закрепление изученного материала.		2
66			2	Культурно-массовая работа	<i>Практика:</i> Составление комбинаций из 5 элементов для выполнения на гимнастической дорожке		2
67			2	Культурно-массовая работа	<i>Практика:</i> Участие в соревнованиях. Подведение итогов года.		2
68			2	Культурно-массовая работа	<i>Практика:</i> Участие в соревнованиях. Подведение итогов года.		2
Всего:						11	125
						136	

Используемая и рекомендуемая литература.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. ВАКО, 2014.-152с.
2. Железняк. Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 2011г. -134с.
3. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 2016 г.-430с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры.- М.: Дрофа, 2014.- 96с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности М.: Просвещение, 2009г.-225с.
6. Котенко О.Л. Нетрадиционные виды гимнастики в физическом воспитании школьников: Метод. Рекомендации. – Тамбов: ТОИПКРО. 2015.-30с.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М. :Просвещение, 2011г.-287с.
8. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 2010 г.
9. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2016 г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2017 г.
11. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 2008 г.
12. Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 2015 г.
13. Мой друг-физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. 2014.
14. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2015.- 207с.
15. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2013.- 155с.

Методика аттестации обучающихся по программе

«Гимнастика для начинающих»

Специальная физическая подготовленность (СФП), (девочки и мальчики).

1.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл (2)**
- ✓ То же, но руки в стороны **0,8 (2)**
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4 (3)**
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2 (4)**
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки) (5)**

2.Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл (2)**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6 (3)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5 (4)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1 (4)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки) (5)**

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

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл (2)**
- ✓ То же, но нога параллельно полу **0,5 (3)**
- ✓ То же, нога на уровне груди **0,3 (4)**
- ✓ То же, нога на уровне плеча **0,1(4 - 5)**
- ✓ То же, нога на уровне уха **без сбавок (5)**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

Контрольно – переводная таблица по ОФП (девочки).

Тест Оценка	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища в сед (за 30сек.)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон туловища вперед (см.)
6 лет						
Отлично	6,8	137 и более	19 и более	50	10 и более	8 и более
Хорошо	6,9-7,3	114-136	12-18	30	6-9	4-7
Удовлетворит.	7,4-7,9	86-113	7-11	20	3-5	2-3
Неудовлетворит.	8,0	85 и менее	6 и менее	15	2 и менее	1 и менее
7 лет						
Отлично	6,0	140 и более	19 и более	50	12 и более	9 и более
Хорошо	6,1-6,5	117-139	12-18	30	7-11	5-8
Удовлетворит.	6,6-7,0	95-116	7-11	20	4-6	3-4
Неудовлетворит.	7,1-7,7	94 и менее	6 и менее	15	3 и менее	2 и менее
8 лет						
Отлично	5,6	146 и более	22 и более	60	14 и более	11 и более
Хорошо	5,7-6,0	121-145	14-21	40	7-13	6-10

Удовлетворит.	6,1-6,5	92-120	8-13	30	4-6	3-5
Неудовлетворит.	6,6	91 и менее	7 и менее	20	3 и менее	2 и менее
9 лет						
Отлично	5,3	154 и более	25 и более	80	15 и более	12 и более
Хорошо	5,4-5,8	128-153	15-24	50	8-14	7-11
Удовлетворит.	5,9-6,3	105-127	9-14	40	4-7	4-6
Неудовлетворит.	6,4	104 и менее	8 и менее	30	3 и менее	3 и менее
10 лет						
Отлично	5,2	162 и более	26 и более	90	16 и более	12 и более
Хорошо	5,3-5,6	135-161	17-25	60	9-15	7-11
Удовлетворит.	5,7-6,0	110-134	10-16	50	5-8	4-6
Неудовлетворит.	6,1-6,5	109 и менее	9 и менее	40	4 и менее	3 и менее
11 лет						
Отлично	5,1	171 и более	28 и более	110	19 и более	15 и более
Хорошо	5,2-5,4	142-170	18-27	100	10-18	8-14
Удовлетворит.	5,5-5,8	116-141	11-17	90	5-9	4-7
Неудовлетворит.	5,9	115 и менее	10 и менее	80	4 и менее	3 и менее

Контрольно – переводная таблица по ОФП (мальчики).

Тест	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища в сед (за 30сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание перекладине (кол- во раз)	Наклон туловища вперед (см.)
6 лет						
Отлично	6,8	145 и более	22 и более	17 и более	3	6 и более
Хорошо	6,9-7,3	127-144	13-21	10-16	2	4-5
Удовлетворит.	7,4-7,9	91-126	8-12	3-9	1	2-3
Неудовлетворит.	8,0	90 и менее	7 и менее	2 и менее	0	1 и менее
7 лет						
Отлично	5,6	151 и более	22 и более	22 и более	4	8 и более
Хорошо	5,7-6,1	125-150	13-21	12-21	3	4-7
Удовлетворит.	6,2-6,7	94-124	8-12	6-11	2	2-3
Неудовлетворит.	6,8	93 и менее	7 и менее	5 и менее	1	1 и менее
8 лет						
Отлично	5,4	160 и более	25 и более	26 и более	5	9 и более
Хорошо	5,5-5,8	133-159	16-24	14-25	4	5-8
Удовлетворит.	5,9-6,3	100-132	10-15	7-13	3	3-4

Неудовлетворит.	6,4	99 и менее	9 и менее	6 и менее	2	2 и менее
9 лет						
Отлично	5,1	171 и более	28 и более	29 и более	6	10 и более
Хорошо	5,2-5,6	141-170	18-27	16-28	5	6-9
Удовлетворит.	5,7-6,1	111-140	11-17	8-15	4	3-5
Неудовлетворит.	6,2	110 и менее	10 и менее	7 и менее	3	2 и менее
10 лет						
Отлично	5,0	176 и более	29 и более	29 и более	7	10 и более
Хорошо	5,1-5,4	146-175	18-28	16-28	6	6-9
Удовлетворит.	5,5-5,9	120-145	11-17	8-15	5	3-5
Неудовлетворит.	6,0	119 и менее	10 и менее	7 и менее	4	2 и менее
11 лет						
Отлично	5,0	181 и более	31 и более	31 и более	8	12 и более
Хорошо	5,1-5,4	151-180	19-30	17-30	7	7-11
Удовлетворит.	5,5-5,8	126-150	12-18	9-16	6	4-6
Неудовлетворит.	5,9	125 и менее	11 и менее	8 и менее	5	3 и менее