

**Муниципальный орган управления образованием  
Управление образованием ГО Красноуфимск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3»**

Принято на заседании  
педагогического совета МАОУ СШ 3  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Утверждено

Директором МАОУ СШ 3  
И.А. Дубовской  
Приказ № 352/5 от 29.08.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Чирлидинг»**

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:  
Пономарева Юлия Александровна,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

<b>1. Основные характеристики.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Планируемые результаты .....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ....</b>	<b>6</b>
<b>2. Организационно – педагогические условия .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1. Календарный учебный график .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2. Условия реализации программы .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Список литературы .....</b>	<b>17</b>
<b>4. Приложение.....</b>	<b>18</b>

## 1. Основные характеристики

### 1.1. Пояснительная записка

*Направленность* общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»: физкультурно-спортивная.

*Актуальность программы.* Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Данная программа предназначена для учащихся средней школы (11-15 лет) и во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Чир-спорт помогает решить следующие, наиболее важные задачи: вырабатывает лидерские качества, способствует гармоничному развитию личности, благоприятно влияет на психоэмоциональную сферу ребёнка, вырабатывает командный дух, взаимопонимание, что в целом соответствует задачам физической культуры. Прекрасно подходит для развития координации детей, так как включает в себя элементы гимнастики, акробатики, аэробики, спортивных танцев. Развивает привычку к здоровому образу жизни

Чир спорт — это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федерального Закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. г. № 678-р); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам» (далее – Порядок); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»; Устава МАОУ СШЗ; социальным заказом.

При зачислении на учебный год учитывается спортивно-оздоровительная группа ребенка и разрешение родителя.

*Адресат программы:* программа адресована для обучающихся в возрасте 11-16 лет

*Режим занятий:*

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

*Объем программы:* 144 час

*Срок освоения программы:* 1 год.

*Формы обучения и виды занятий:*

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, зачетного занятия, соревнования.

Количественный состав группы 1 года обучения 15 человек.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:* групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

*Формы проведения занятий:* включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стретчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

*Цель программы:* обучение детей чир спорту, ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта

*Задачи:*

*Обучающие:*

- Обучить основам техники основных элементов чир спорта (постановка корпуса, рук, ног, головы).

- Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня.

- Овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Развивающие:

- Развить мотивацию к занятиям чир спортом.

- Развить творческие способности ученика в разных направлениях (спортивном и танцевальном).

- Развить моторно-двигательных навыков, необходимых для занятий чир спортом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия).

- Развить общий эмоциональный фон обучающихся, артистизм.

Воспитывающие:

- Воспитать потребность самовыражаться языком танца.

- Сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию.

- Воспитать уверенность в себе, командный дух.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа по индивидуальным заданиям и планам, участие во внутришкольных соревнованиях, показательных выступлениях и иных мероприятиях, предусмотренных планом работы школы.

### **1.3. Планируемые результаты**

*Предметные результаты:*

- знать правила техники безопасности при занятии чирлидингом;
- иметь представления об основных понятиях чирлидинга: разминка, офп, сфп, стретчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;

*Метапредметные результаты:*

- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

*Личностные результаты:*

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

**Способы осуществления результативности:** показательные выступления.

#### **1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие История чир-спорта	2	2	0
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях чир-спортом. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях.	4	2	2
3	Общая физическая подготовка.	30	2	28
4	Стретчинг	18	2	16
5	Акробатика	8	2	6
6	Парная акробатика	8	2	6
7	Разучивание танцевальных связок с различными предметами в руках ( флаги, помпоны)	30	0	30
8	Чир прыжки	12	2	10
9	Лип прыжки	12	2	10
10	Станты и пирамиды	20	2	18
	Итого	144	18	126

*Содержание учебного плана*

*Тема 1: Вводное занятие. История чир-спорта*

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами чирлидинга.

*Тема 2:* Правила поведения и меры безопасности на занятиях чир-спортом.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях.

*Тема 3:* Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

#### 1). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

*Разновидности ходьбы, шагов.*

Мягкий шаг — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

Широкий шаг — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед. Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным.

Скрестный шаг — поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног — что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

Переменный шаг — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

*Упражнения на гибкость и растяжку.*

- «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).
- «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу. - Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.
- Шпагат — упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).
- Колечко - лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.
- Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.
- Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты).

Мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

*Упражнения на пресс:*

- Лёжа на спине, поочередно поднимать ноги, пытаюсь дотянуться до ноги руками (при этом плечи отрываются от пола).
- Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, пытаюсь коснуться пола за головой. Руки вытянуты вдоль туловища.
- Берёзка – положение, лёжа на спине, ноги вместе подняты вверх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты (допускается придерживать их руками). - Планка

*Упражнения для развития силы:*

- «Пистолетики». Приседания на одной ноге.
- Выпрыгивания из приседа
- Прыжки через лавочку

*Акробатические упражнения:*

- Кувырок вперед/назад из упора присев - Стойка на руках у опоры
- Переворот вперед/назад на локтях/руках *Упражнения для развития равновесия:*
- Стойка ноги вместе на полупальцах
- Пассе
- Ласточка
- Чередование нескольких шагов с остановкой на носках - Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

*Упражнения для развития быстроты и выносливости;*

- Бег с чередованием обычного бега, бега с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад - Бег с движением рук *Прыжки:*
- Прыжки на месте с двух ног на две
- Прыжки на месте на одной ноге

- Прыжки с передвижением
- Пере прыжки с одной ноги на другую

## 2). Спортивные игры.

Применение в играх элементов баскетбола, волейбола (ловля, передача мяча), спортивные игры по упрощенным правилам используется с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

## 3). Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки чирлидеров используются: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка». На материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши».

### *Тема 4: Стретчинг*

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

### *Тема 5: Акробатика*

Акробатика в чирлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондад и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности чир программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

### *Тема 6: Парная акробатика*

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

### *Тема 7: Разучивание танцевальных связок с различными предметами в руках (флаги, помпоны)*

Разбор и разучивание танцевальных блоков. Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

### *Тема 8: Чир прыжки*

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

## Тема 9: Лип прыжки

Это прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

Некоторые варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

- Высокий лип вперед — выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остаётся сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе.
- Высокий лип в сторону — выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе.
- Переменный лип — выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, приземление на другую ногу.
- Переменный лип с переходом в той тач — выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач».

## Тема 10: Станты и пирамиды

Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности.

подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

## 2. Организационно – педагогические условия

### 2.1. Календарный график

Количество учебных недель	36
Количество часов в неделю	4
Количество часов	144
Начало учебного года	02.09.2025 г.
Начало занятий	08.30
Окончание занятий	20.00
Праздничные нерабочие дни	04.11.2025 г., с 01.01.2026 по 08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08.03.2026 г., 01.05.2026 г., 09.05.2026 г.
Окончание учебного года	30.05.2026 г.

### 2.2. Условия реализации программы

*Условия набора и формирования группы:* при зачислении на первый учебный год учитывается спортивно-оздоровительная группа ребенка и разрешение родителя. На второй учебный год возможно зачисление в группу, если учащийся

имеет определенные спортивные навыки, что определяется по результатам сдачи спортивных нормативов.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:* групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

*Формы проведения занятий:* включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стретчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок.

Два раза в год происходит сдача спортивных нормативов. В течение года происходят как запланированные, так и внеплановые выступления (по приглашениям).

В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.

- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

*Практическая часть построена на следующих методах:*

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

*Основные средства тренировочного воздействия:*

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

*Осуществление общей физической подготовки:*

1. *Развитие гибкости:* активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).
2. *Развитие выносливости:* прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

3. *Развитие силы*: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.
4. *Развитие координации движений*: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
5. *Развитие быстроты*: упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

*Осуществление специальной физической подготовки:*

1. *Строевые упражнения*: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;
2. *Силовые упражнения*: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;
3. *Скоростно-силовые упражнения*: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);
4. *Координационные упражнения*: основные положения рук и ног, используемые в чирлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;
5. *Развитие гибкости*: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;
6. *Танцевальные упражнения*: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга;
7. *Кричалки*: используются для привлечения к участию зрителей.
  - Чант (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;
  - Чир (двустигшья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

8. *Постановка голоса*: модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.
9. *Дыхательные упражнения*: (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.
10. *Хореография*: исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.
11. *Акробатика*: перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
12. *Пирамиды (станты)*: групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

*Формы подведения итогов:*

- ✓ Различные показательные выступления

*Материально-техническое обеспечение:*

- музыкальная колонка – 1 шт.
- гимнастические маты и коврики – 20 шт.

### **2. 3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формой **входного контроля** является собеседования с классным руководителем, педагогом по физической культуре и родителями, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также - спортивные навыки.

Формами **текущего контроля** могут быть педагогическое наблюдение, самоанализ деятельности и взаимооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой **промежуточного контроля** являются школьные показательные выступления.

**Итоговый контроль**—показательное выступление.

### 3. Список литературы

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. 1. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2007.
3. 2. Лисицкая Т.С., Савинова Л.Д. Чирлидинг: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2010.
4. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
6. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
7. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2007 г.,

## Приложение 1

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счета – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
5	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
6	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой

		выворотности – 0.5 балла.
7	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
8	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат
10	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
11	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
12	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.