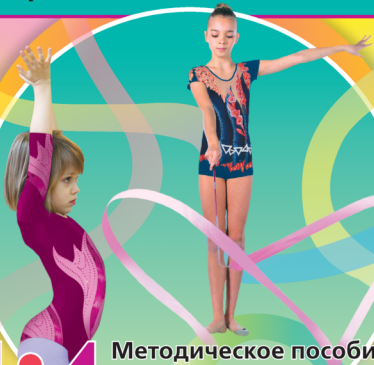


И. А. Винер Н. М. Горбулина О. Д. Цыганкова

Физическая Культура

Гармоничное развитие детей средствами гимнастики



Методическое пособие

1•4

классы


ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

И. А. Винер Н. М. Горбулина О. Д. Цыганкова

Физическая Культура

Гармоничное развитие детей средствами гимнастики

Методическое пособие

1•4
классы

*Пособие для учителей
общеобразовательных
учреждений*

Москва
«Просвещение»
2012

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
В48

Винер И. А.

В48 Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : метод. пособие : 1—4 кл. / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. — М. : Просвещение, 2012. — 200 с. — ISBN 978-5-09-023278-4.

Пособие адресовано преподавателям физической культуры, работающим по авторской методике обучения детей к.п.н., профессора, заслуженного тренера РФ И. А. Винер. Целью методики является создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Методическое пособие даёт рекомендации по организации работы с детьми, освещает вопросы физического воспитания средствами гимнастики, представляет общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий художественной и ритмической гимнастикой.

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

Учебное издание

Винер Ирина Александровна
Горбулина Наталья Македоновна
Цыганкова Ольга Дмитриевна

Физическая культура
Гармоничное развитие детей средствами гимнастики

Методическое пособие
1—4 классы

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Льянная*

Редактор *Л. Н. Колычева*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Дизайн и художественное оформление *О. В. Поповича, О. П. Богомоловой*

Дизайн обложки *А. Г. Бушина*

Фотографии *А. В. Бузина*

Техническое редактирование и вёрстка *Е. В. Алфёровой*

Корректоры *Н. В. Белозёрова, Г.Н. Смирнова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93 — 953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 06.09.11. Формат 70×90^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура SchoolBookCSanPin. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 9,53. Тираж 2000 экз. Заказ № .

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение». 127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

ОАО «Смоленский полиграфический комбинат». 214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1.

ISBN 978-5-09-023278-4

© Издательство «Просвещение», 2012

© И. А. Винер, Н. М. Горбулина,
О. Д. Цыганкова, 2012

© Художественное оформление.

Издательство «Просвещение», 2012

Все права защищены

Государственная политика России — социальная направленность развития общества. Государство одинаково озабочено улучшением качества жизни всех слоёв российского общества в целом и каждого российского гражданина в отдельности.

Главными составляющими комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе. Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры у детей позволит в ближайшем будущем создать нравственно и физически здоровое общество.

Сложно перечислить все факторы, влияющие на развитие личности, их много, но, пожалуй, главным из них является возможность проявить себя.

Именно спорт, включающий воспитание физической культуры, тренировочный процесс с его усилием и радостью побед над собой, публичные спортивные выступления, позволяет воспитать в детях трудолюбие, упорство, веру в себя. Эти важные качества человека играют большую роль в социальной адаптации и нахождении своего места в жизни.

Вопросы физического воспитания в нашей стране государство регулирует через два Федеральных государственных органа: Министерство образования и науки РФ и Министерство спорта, молодёжной политики и туризма. Подобный подход говорит о высокой значимости физической культуры.

В образовании физическая культура регулируется Законом РФ от 10.07.1992 г. № 3266-1 «Об образовании», в рамках которого осуществляется деятельность образовательных учреждений и организаций, предоставляющих услуги сферы дополнительного образования, и Федеральным государственным образовательным стандартом. Таким образом, вопросы образовательной программы физического воспитания чётко регламентируются нормативными и законодательными актами сферы образования.

Вопросы физического воспитания и спортивной подготовки, в том числе в сфере дополнительного образования, помимо вышеуказанных документов, регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В Законе указаны приоритеты и особенности развития физической культуры и спорта: создание условий для обеспечения права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения; единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам; содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учётом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций.

Богатый опыт подготовки спортсменов различного возраста и различной квалификации — от детей раннего возраста до олимпийских чемпионов — позволил сделать определённые выводы: физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в спорте высших достижений зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

В подходе к обучению детей необходимо учитывать возрастные особенности. Начало развития основных физических качеств приходится на разные периоды. Так, развитие гибкости и быстроты начинается в раннем возрасте, чуть позже начинает развиваться координация и только в 12—13 лет начинают развиваться сила и выносливость.

Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически применять в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Благодаря элементам гимнастики можно изменить процесс физического развития, улучшить физические показатели, исправить физические недостатки.

Художественная и ритмическая мужская гимнастика добавляют новые возможности и развивают не только физические навыки, но и умственные способности, моделируют поведение в жизни, свойственное именно этим видам спорта: внимание, быстроту реакции, понимание красоты и гармонии и т. д.

Таким образом, программы, созданные на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяют границы возможностей детей и показаны практически всем.

Настоящая программа создана с учётом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована как:

- курс гимнастики дисциплины «Физическая культура» в начальной школе в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- программа физического воспитания в дошкольных учебных заведениях, в рамках дошкольного образования;
- начальный этап в рамках многолетней программы подготовки спортсмена;
- программа гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

Цель:

Главная цель ранних занятий гимнастикой — создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей, физическое совершенствование).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
7. Привлечение интереса к занятиям гимнастикой.
8. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Настоящая учебная программа вооружает знаниями для грамотного обеспечения тренировочного процесса детей по системе начальной подготовки.

Возрастная категория:

- дошкольный возраст — 3—6 лет;
- младший школьный возраст — 7—11 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Курс включает:

- общие вопросы физического воспитания и развития детей;
- базовые методики упражнений;
- описание базовых игр и спортивных эстафет;
- план проведения занятий 3-го часа физкультуры начальной школы.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовки детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе использованы уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. Работа с предметами позволяет развивать моторику детей, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве (ограничение пространства — кромка ковра) развивает пространственное воображение, а следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

В процессе обучения дети младшего возраста (3—6 лет) легко и незаметно осваивают упражнения для развития двигательных функций; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Дети более старшего возраста (7—11 лет) овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Предлагаемая методика является базовой. На её основе можно составлять варианты учебного плана на различное количество учебных часов, сохраняя следующие принципы:

- выполнение упражнений от простого к сложному;
- урок должен содержать общую разминку, разучивание новых упражнений, игровые задания;
- выполнение упражнений в обе стороны, на обе ноги;
- соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями, на основе рекомендаций программы;
- правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы.

При постоянных занятиях по предлагаемому методическому пособию восстанавливается осанка детей; наращиваются мышцы спины, таким образом образуя корсет для позвоночника, который является самым уязвимым местом детей младшего и школьного возраста.

Физическое воспитание средствами художественной и ритмической гимнастики поможет детям найти себя в будущем, освоить профессии, требующие тех качеств, которые воспитывают художественная и ритмическая гимнастика, — внимательности, точности, пространственного мышления, чувства ритма, памяти и т. д.

Методики программы долгие годы применяются в качестве начальной подготовки детей Центра олимпийской подготовки и в программах физического воспитания Международной академии гимнастики Международной федерации гимнастики (FIG).

Также методика прошла апробацию в рамках программы «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» в девяти общеобразовательных школах Москвы и имеет заключение Института стратегических исследований в образовании РАО о возможности её использования в основном образовании.

Программа соответствует статье 14 «Образовательные программы» ФЗ «Об образовании», где определяются «Общие требования к содержанию образования», а именно: «содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на: обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации; развитие общества...» и «содержание образования должно обеспечивать: адекватный мировому уровень общей и профессиональной культуры общества; интеграцию личности в национальную и мировую культуру; формирование духовно-нравственной личности». Таким образом, внедрение программы в систему образовательного стандарта может служить целям достижения основных критериев качественного образования.



Методические рекомендации по реализации программы

Основная задача реализации программы

Основной задачей реализации программы является обучение детей упражнениям для всестороннего развития организма занимающихся: укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной системы, развитие физических качеств, необходимых для гармоничного развития и физического совершенствования.

Основные принципы реализации программы

Основными принципами реализации программы являются оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств, оптимальное сочетание физической нагрузки и психомоторных способностей, обучение ответственности, концентрации и сосредоточенности через подготовку и участие в соревновательных процессах, создание условий для самовыражения.

Основные методы реализации программы

К основным методам обучения относятся: от простого к сложному, совершенствование природных физических качеств. Программа предусматривает обучение детей в течение 2—3 лет, что соответствует рекомендациям по срокам начальной подготовки, с использованием метода от простого к сложному.

Несмотря на единый план занятий для всех возрастных категорий, каждой возрастной категории детей соответствует свой принцип проведения занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет последовательность выполнения упражнений, учитывая как возраст обучающихся, так и их физические данные, физическую подготовку и способности.

Основная задача проведения занятий — обучение правильному выполнению упражнений. Особое внимание следует уделять равномерному распределению нагрузки на позвоночник, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы.

Необходимым условием занятий является музыкальное сопровождение тренировочного процесса. При этом музыка должна соответствовать ритму упражнений. На начальном этапе обучения музыку можно заменить музыкальным ритмом, который может создаваться хлопками или счётом.

План занятий условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и заключительную.

Выполнение подготовительной части предусматривает чередование упражнений общей разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки.

Основная часть включает выполнение упражнений для развития гибкости, координации, быстроты. Постепенно в каждый урок должны вводиться элементы хореографической и танцевальной подготовки (элементы хореографии и гимнастики в простейших соединениях с танцевальными движениями); подводящие упражнения; упражнения с предметами: скакалкой, мячом, обручем, детскими булавами, лентой (на первых занятиях — с мягкой игрушкой).

Заключительная часть — выполнение заданий в процессе игры (эстафеты, подготовки к показательным выступлениям).

Распределение объёма времени занятий зависит от возраста занимающихся и решения конкретных задач.

Для детей младшего возраста рекомендуется соединять основную и заключительную части, используя возможности последней для разучивания методик упражнений в процессе игры.

Методы занятий должны быть комбинированными: словесный, наглядный, практический, идеомоторный, музыкальный.

Для ознакомления с новыми упражнениями необходимо использовать такую последовательность: объяснение, показ педагога или демонстрация слайдов к упражнению.

Отработка упражнений должна проводиться с контролем исходных и промежуточных этапов выполнения упражнения и применением помощи, выражаемой в фиксации положения, поддержке, подталкивании, подкрутке, ограничении. Рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приёмы: кто выше, кто быстрее, кто лучше и т. д.

В случае если ребёнок не может усвоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативное название, как образное сравнение, которое может помочь понять и запомнить упражнение.

Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав этап выполнения упражнения.

Необходимо обучать детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки с ориентиром на основные моменты музыкального фрагмента, что позволяет правильно расставить акценты в движениях, обучить детей музыкальному восприятию.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, когда применяются различные варианты соревновательной деятельности или составление номеров показательных выступлений.

В программе предлагаются варианты базовых игр. На их основе и для разнообразия проводимых занятий педагоги должны давать обучающимся творческие задания, проводить психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Важной частью обучающего процесса является заучивание четверостиший. Рекомендуются заучивание четверостиший в игре с использованием ритма и образа стиха для выполнения упражнений по передаче образа движением.

Основные средства начальной подготовки:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный шаг, шаг на носках (полупальцах).
2. Партерная разминка с элементами общей и специальной подготовки средствами художественной и ритмической гимнастики.
3. Элементы хореографической и танцевальной подготовки.
4. Простейшая разминка у гимнастической стенки.
5. Обучающие уроки с подводящими упражнениями.
6. Обучающие уроки с предметами.
7. Музыкально-сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты.
8. Показательные спортивные выступления.
9. Открытые уроки.

На этапе начальной подготовки занятия проводятся не реже 1 раза в неделю по 45 мин (академический час) с музыкальным сопровождением. Занятия должны различаться по содержанию. Например:

1-е занятие: общая разминка, партерная разминка, простейшие элементы гибкости, прыжков, игра.

2-е занятие: общая разминка, разминка у гимнастической стенки, танцевальные элементы, работа с предметом, эстафета.

3-е занятие: общая разминка с танцевальными элементами, акробатические элементы, подводящие упражнения и игровые занятия.



Методики тренировочного процесса

Общие сведения о разминке

Разминка — это специально организованный процесс, направленный на подготовку организма детей к занятиям, развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения элементов и трудностей в последующей тренировке, повышение работоспособности, предупреждение травм.

Разминка проводится под контролем тренера в спортивном зале на гимнастическом ковре при температуре +20...22°.

Общая разминка

(7—10 мин, проводится на каждом занятии)

В общую разминку включаются: бег, различные виды перемещений и упражнения, разогревающие и подготавливающие организм к более сложной и амплитудной работе. Помимо этого, общая разминка повышает психоэмоциональное состояние занимающихся.

Содержание:

- | | |
|---|--|
| 1 | Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»). |
| 2 | Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»). |
| 3 | Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»). |
| 4 | Приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»). |
| 5 | Шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»). |
| 6 | Шаги в полном приседе («Гусёнок»). |
| 7 | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»). |

8	Приставные шаги вперёд (на полной стопе) и круговые движения головой («Индюшонок»).
9	Небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»).
10	Шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»).
11	Приставные шаги в сторону («Страусёнок»).
12	Приставные шаги в сторону и наклоны туловища в стороны («Качалка»).
13	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («Крабик»).
14	Бег по кругу лицом вперёд («Оленёнок»).
15	Бег спиной вперёд («Оленёнок назад»).

Описание методики обучения общей разминке

1 Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»)

Исходное положение: носик кверху, корпус тела прямо, лопатки соединены, плечи опущены, руки на поясе.

Счёт 1—2. Вытянуть правую ногу вперёд (колени и стопа натянуты).

Счёт 3—4. Поставить стопу слегка выворотню, т. е. пяткой вперёд, а носками в стороны. Затем повторить шаги с другой ноги.

Дозировка: повторить 16—32 шага.

2 Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»)

Исходное положение: носик поднять кверху, корпус тела прямо, лопатки соединены, а плечи опущены.

Счёт 1. Встать на полупальцы, руки в стороны.

Счёт 2. Шаг правой ногой.

Счёт 3. Шаг левой ногой.

Счёт 4. Приставить правую ногу и начать следующий шаг с левой ноги.

Выполнить 4 шага на высоких полупальцах, руки в стороны, затем 4 шага выворотню на пятках, руки на поясе («Пава»).

Следить за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Дозировка: повторить 16 шагов.

3 Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»)

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки вверх.

Счёт 1—2—3—4. Выполнить шаги на высоких полупальцах с прямыми коленями, руки вверх.

Счёт 5—6—7—8. Выполнить шаги на высоких полупальцах, колени в полуприседе, руки слегка согнуть и отвести за спину.

Следить за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Дозировка: повторить 16 шагов.

4 Приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»).

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки на поясе.

Перед каждым шагом вытянуть ногу вперёд (и колено, и стопу), перед каждым приставлением вытянуть ногу назад (и колено, и стопу). При выполнении этого упражнения надо мысленно считать.

Счёт 1. Шаг правой ногой вперёд.

Счёт 2. Левую ногу приставить сзади в III танцевальную позицию.

Счёт 3. Шаг левой ногой вперёд.

Счёт 4. Правую ногу приставить сзади в III танцевальную позицию.

Следить за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Дозировка: повторить 8 шагов.

5 Шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»).

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые.

Темп умеренный.

Счёт 1. Шаг вперёд правой ногой, левую ногу вытянуть сзади, руки, согнутые перед грудью, выполняют рывковое движение локтями назад на высоте плеч.

Счёт 2. Шаг вперёд левой ногой, правую ногу вытянуть назад, прямые руки выполняют рывковое движение назад на высоте плеч.

Следить за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Дозировка: повторить 8—16 шагов.

6 Шаги в полном приседе («Гусёнок»).

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях.

Счёт 1. Шаг вперёд правой ногой.

Счёт 2. Шаг вперёд левой ногой.

Дыхание произвольное.

Дозировка: повторить 16 шагов.

7 Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»).

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, ноги активно сгибаются в коленях, стопы натянуты.

Темп умеренный.

Четыре круговых движения вперёд правой рукой, затем четыре круговых движения вперёд левой рукой, потом восемь круговых движений вперёд двумя руками одновременно (на 2 шага бега 1 круговое движение рукой). Далее повторить бег с круговыми движениями рук, с вращением назад.

Следить за дыханием: 4 шага бегом — вдох, 4 шага — выдох.
Дозировка: 1/2 круга.

8 Приставные шаги вперёд (на полной стопе) и круговые движения головой («Индюшонок»).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

Счёт 1—2. Приставной шаг вперёд правой ногой (вдох).

Счёт 3—4. Круговое движение головой, начиная вправо (выдох).

Счёт 5—6. Приставной шаг вперёд левой ногой (вдох).

Счёт 7—8. Круговое движение головой, начиная влево (выдох).

Дозировка: повторить 8 раз.

9 Небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»).

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях.

Темп умеренный.

4 прыжка с продвижением вперёд (вдох).

4 прыжка на месте с поворотом вправо (выдох).

4 прыжка с продвижением вперёд (вдох).

4 прыжка на месте с поворотом влево (выдох).

Дозировка: повторить 2 раза.

10 Шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

Счёт 1. Шаг вперёд правой ногой, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх (вдох).

Счёт 2. Наклонить туловище вперёд как можно ниже (до касания грудью бедра правой ноги), прямыми руками коснуться пола (выдох).

Туловище и голову в наклонах держать прямо, колени прямые и т. д., чередуя правую и левую ногу.

Дозировка: повторить 16 шагов.

11 Приставные шаги в сторону («Страусёнок»).

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

Счёт 1. Сделать шаг влево прямой ногой.

Счёт 2. Приставить правую ногу сзади в III танцевальную позицию (вдох).

Счёт 3. Сделать шаг вправо прямой ногой.

Счёт 4. Приставить левую ногу сзади в III танцевальную позицию.

Дыхание произвольное.

Дозировка: повторить 8 раз.

12 Приставные шаги в сторону и наклоны туловища в сторону («Качалка»).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

Счёт 1—2. Приставной шаг вправо. Туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки вверх «в замок» (вдох).

Счёт 3—4. Наклон вправо (выдох).

Счёт 5—6. Приставной шаг влево. Туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки вверх «в замок» (вдох).

Счёт 7—8. Наклон влево (выдох).

Дозировка: повторить 8 раз.

13 Упражнение для растяжки голеностопного сустава («Крабик»).

Исходное положение: сидя на коленях, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки опираются на пол сзади за стопами.

Темп умеренный.

Счёт 1—2. Поднять колени вверх, усилить тазом давление на пятки, стопы вытянуть.

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.

Дозировка: повторить 4—8 раз.

14 Бег по кругу лицом вперёд («Оленёнок»).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

Счёт 1—2—3—4. Начать бег, сильно сгибая ноги в коленях, стопы натянуты и стремятся коснуться таза.

Следить за дыханием: 2 шага бегом — вдох, 4 шага — выдох.

Дозировка: 1/2 круга.

15 Бег спиной вперёд («Оленёнок назад»).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

Счёт 1—2—3—4. Начать бег, сильно сгибая ноги в коленях, стопы натянуты и стремятся коснуться таза.

Следить за дыханием: 4 шага бегом — вдох, 4 шага — выдох.

Дозировка: 1/2 круга.

Партерная разминка

(20—30 мин, проводится 1—2 раза в неделю)

Значение этой части урока велико, так как происходит дальнейший разогрев организма в целом и развивается гибкость.

В партерной разминке гимнастики разучивают правильное положение частей тела, напряжение нужных мышц для правильной, гармоничной работы в положении стоя и в движении.

Все упражнения выполняются лёжа. Соотношение частей тела всегда строго симметрично. Все группы мышц находятся в тонусе (живот втянут, мышцы ягодиц подтянуты, плечи опущены, лопатки соединены и т. д.).

Содержание:	
1	Упражнение для развития стоп, лёжа на животе («Лягушонок» на животе).
2	Упражнение для развития стоп, лёжа на спине («Лягушонок» на спине).
3	Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»).
4	Упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»).
5	Упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»).
6	Упражнение для разогревания позвоночника скручиванием в стороны («Верёвочка»).
7	Упражнение для гибкости позвоночника («Киска»).
8	Упражнение для укрепления мышц спины («Рыбка»).
9	Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («Берёзка»).
10	Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Неваляшка»).
11	Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»).
12	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»).
13	Отведение ног назад (или махи назад) («Жеребёнок»).
14	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Циркуль»).
15	Упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»).
16	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино»).
17	Подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов («Ящерка»).
18	Боковой шпагат и наклоны в стороны («Коромысло»).
19	Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса («Мост» из положения лёжа).

Описание методики обучения партерной разминке

1 Упражнение для развития стоп, лёжа на диване («Лягушонок» на животе).

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе, руки в стороны. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Сократить мышцы стоп — пятки (вдох).

Счёт 3—4. Вытянуть стопы — носки (выдох).

Счёт 5—6. Сокращая стопы, развернуть ноги в I танцевальную позицию (вдох). Туловище прямо, таз втянут.

Счёт 7—8. Вытянуть стопы в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 8 раз.

2 Упражнение для развития стоп, лёжа на спине («Лягушонок» на спине).

Исходное положение: лёжа на спине, спина прижата к полу, ноги вместе, плечи опущены, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе, руки в стороны. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Сократить мышцы стоп — пятки (вдох).

Счёт 3—4. Вытянуть стопы — носки (выдох).

Дозировка: повторить 8 раз.

3 Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»).

Исходное положение: лёжа на спине, спина прижата к полу, плечи опущены, ноги вместе подняты вертикально вверх, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища. Темп умеренный.

Счёт 1—4. Четыре движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным движением вперёд (вдох).

Счёт 5—8. Четыре движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным движением назад (выдох).

Чтобы увеличить нагрузку, ноги немного опустить, сделав угол по отношению к полу более острым.

Дозировка: повторить 4—8 раз.

4 Упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»).

Исходное положение: сидя на полу, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Наклонить туловище вперёд (постарайтесь коснуться прямых ног сначала животом, затем грудью), руки вытянуть вперёд и коснуться стоп (вдох).

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 4—8 раз.

5 Упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»).

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки согнуты в локтях и опираются о пол перед грудью.

Темп умеренный.

Счёт 1—2. Опираясь руками о пол, максимально прогнуть туловище назад и согнуть ноги в коленях, касаясь стопами головы.

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.

Дозировка: повторить 4—8 раз.

6 Упражнение для разогревания позвоночника скручиванием в стороны («Верёвочка»).

Исходное положение: стоя на коленях, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вдоль туловища.

Темп умеренный.

Счёт 1—4. Повернуть туловище и голову вправо, правой рукой сзади взяться за левое бедро, левой рукой впереди взяться за правое бедро и увеличить скручивание. Бёдра и таз составляют прямую линию (вдох).

Счёт 5—8. Выполнить это же движение в другую сторону (выдох).
Дозировка: повторить по 4 раза в каждую сторону.

7 Упражнение для гибкости позвоночника («Киска»).

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки согнуты в локтях в опоре на пол перед грудью. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Опираясь руками о пол, выполнить наклон туловища и головы назад, колени прямые, стопы вытянуты (вдох).

Счёт 3—4. Оттягиваясь назад и выпрямляя руки (в этот момент туловище и голова сохраняют наклон назад), сесть на колени, округляя туловище (выдох).

Счёт 5—6. Скользя прямыми руками вперёд, лечь на живот и одновременно прогнуть туловище назад и выпрямить колени (вдох).

Счёт 7—8. Опустить туловище и голову вперёд, т. е. вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 4—8 раз.

8 Упражнение для укрепления мышц спины («Рыбка»).

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Поднять одновременно над полом туловище (прогнуться назад) и прямые ноги, прямые руки максимально вверх.

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.

Дозировка: повторить 4—8 раз.

9 Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («Берёзка»).

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе вертикально вверх, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вдоль тела. Темп умеренный.

Счёт 1—4. Поднять ноги и туловище вверх в положение стойка на лопатках, руками подпереть спину сзади. Туловище и ноги держать строго вертикально.

Счёт 5—8. Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.

Дозировка: повторить 4—8 раз.

10 Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Неваляшка»).

Исходное положение: стойка на коленях, туловище и бёдра составляют прямую линию, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки прижаты к бёдрам. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Не меняя положения туловища (т. е. не складываясь в тазобедренных суставах), максимально отклонить туловище и бёдра назад (вдох).

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение (выдох).

Счёт 5—6. Поставить руки на пояс и без помощи рук сесть на пол справа (вдох).

Счёт 7—8. Вернуться в исходное положение (выдох).

Счёт 9—16. Выполнить это же движение в другую сторону.

Дозировка: повторить по 4 раза в каждую сторону.

11 Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»).

Исходное положение: лёжа на спине, туловище и голова прямо, колени прямые, стопы вытянуты, руки вверх. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Одновременно поднять туловище вверх и согнуть колени (т. е. принять положение «угол» с согнутыми коленями) (вдох).

Счёт 3—4. Вытянуть руки в стороны и, не опуская туловища, вытянуть ноги вперёд и вверх (т. е. принять положение «угол» с прямыми ногами) (выдох).

Счёт 5—6. Не меняя положения туловища и рук, согнуть колени и принять положение «угол» с согнутыми коленями (вдох).

Счёт 7—8. Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 4—8 раз.

12 Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»).

Исходное положение: сидя на полу, согнуть ноги в коленях в стороны, стопы сильно сократить, руки вперёд наперекрёст, взять руками стопы согнутых ног. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Вытянуть ноги вперёд, сохраняя выворотное положение сокращённых стоп, спину держать как можно прямее (вдох).

Счёт 3—4. Согнуть колени, вернуться в исходное положение, слегка приподняв туловище вверх (выдох).

Дозировка: повторить 4 раза.

13 Отведение ног назад (или махи назад) («Жеребёнок»).

Исходное положение: стойка на коленях, туловище горизонтально наклонено вперёд, руки в опоре на пол впереди (на ширине плеч), голова поднята, локти прямые. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Выпрямляя правое колено, поднять правую ногу назад на максимальную высоту, прогнуться в грудном и шейном отделах позвоночника. Локти прямые, стопы вытянуты, все части туловища сохраняют симметрию (вдох).

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение (выдох).

Счёт 5—6. Выпрямляя левое колено, поднять левую ногу назад на максимальную высоту, прогнуться в грудном и шейном отделах позвоночника. Локти прямые, стопы вытянуты, все части туловища сохраняют симметрию (вдох).

Счёт 7—8. Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 4—8 раз.

14 Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Циркуль»).

Исходное положение: лёжа на спине, левая нога вытянута, правая нога согнута впереди перед грудью (стопа правой ноги сильно сокращена и удерживается левой рукой очень выворотно), правая рука на полу отведена в сторону, туловище и голова прямо, плечи опущены. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Не меняя положения тела и выворотности правой ноги, выпрямить вверх правую ногу (вдох).

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 4 раза правой ногой, затем повторить левой ногой.

15 Упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»).

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Поднимая прямые ноги вперёд, коснуться ими пола за головой (таз слегка приподнять над полом) (вдох).

Счёт 3—4. Разводя прямые ноги в стороны, круговым движением вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 4 раза, затем выполнить 4 раза в обратном порядке.

16 Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино»).

Исходное положение: сидя на полу, левая нога вытянута вперёд, правую ногу согнуть вперёд и взять её левой рукой, стопа правой ноги должна быть сильно сокращена и удерживаться левой рукой очень выворотно, правая рука опирается о пол справа, туловище и голова прямо, плечи опущены. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Не меняя положения тела и выворотности правой стопы, выпрямить вверх правую ногу (вдох).

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: выполнить 4 раза правой ногой, затем повторить левой ногой.

17 Подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов («Ящерка»).

Исходное положение: стоя в низком выпаде (основная опора на согнутую правую ногу, левая прямая нога назад), туловище и голова прямо, плечи опущены, руки опираются о пол около таза. Все части тела сохраняют симметрию. Темп умеренный.

Счёт 1—8. Покачивать таз вниз (левая прямая нога должна быть вытянута).

Счёт 9—16. Скольжением правой ноги вперёд вытянуть её вперёд и принять положение продольного шпагата. Дыхание произвольное.

Дозировка: повторить 2—4 раза правой ногой, а затем левой ногой.

18 Боковой шпагат и наклоны в стороны («Коромысло»).

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги максимально разведены в стороны, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки в стороны. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Поставить правую руку перед собой на пол и выполнить наклоны туловища и левой руки вправо (вдох).

Счёт 3—4. Выпрямить туловище, вытянуть правую руку в сторону, т. е. вернуться в исходное положение (выдох).

Счёт 5—6. Поставить левую руку перед собой на пол и выполнить наклоны туловища и правой руки влево (вдох).

Счёт 7—8. Выпрямить туловище, вытянуть левую руку в сторону, т. е. вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 2—4 раза.

19 Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса («Мост» из положения лёжа).

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты и максимально приближены к тазу, стопы разведены на ширину плеч и плотно прижаты к полу; согнутые руки на ширине плеч максимально приближены к плечам, ладони плотно прижаты к полу. Темп умеренный.

Счёт 1—4. Опираясь на стопы и ладони, выпрямить колени и локти, одновременно максимально поднять таз вверх, туловище наклонить назад, голову максимально наклонить назад (т. е. принять положение «Мост»). Для большего развития гибкости плечевого пояса максимально выпрямить колени и перенести центр тяжести тела на руки. Плечи и тазобедренные суставы должны сохранять симметрию.

Счёт 5—8. Вернуться в исходное положение.
Дозировка: повторить 4 раза.

Разминка у гимнастической стенки

(20—30 мин, проводится 1—2 раза в неделю)

Разминка у гимнастической стенки позволяет закрепить знания и умения, полученные детьми в партерной разминке, и применить их при выполнении движений и элементов с вертикальной нагрузкой. Следует помнить, что все части тела всегда строго симметричны (предупреждение сколиоза), мышцы тела в тонусе, руки соблюдают чёткие позиции.

	Содержание:
1	Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»).
2	Наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах (релеве) («Потягушки»).
3	Деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»).
4	Отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад, не отрывая носка от пола, — тандю («Стрела»).
5	Равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце.
6	Наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд).
7	Наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону).
8	Равновесие с ногой вперёд и батман вперёд («Флажок» вперёд).
9	Равновесие с ногой в сторону, арабеск и батман («Флажок» в сторону).
10	Растяжка с помощью руки вперёд («Росточек» вперёд).
11	Растяжка с помощью руки в сторону («Росточек» в сторону).
12	Растяжка с помощью руки назад («Росточек» назад).
13	Приставные шаги в сторону и поворот шене («Страусёнок»).
14	Наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд на носок («Вопросик»).
15	Наклон назад из положения стоя («Арочка»).
16	Прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»).

Описание методики обучения разминке у гимнастической стенки

1 Упражнение для укрепления коленных голеностопных суставов («Цыпочка»).

Исходное положение: стойка по VI позиции, лицом к гимнастической стенке, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз.

Счёт 1. Полуприсед (колени вперёд, вместе).

Счёт 2. Вытянуть колени.

Счёт 3. Подняться на высокие полупальцы (релеве — поднять пятки высоко над полом, пальцы ног вытянуты и раскрыты, но не опираются на мизинец).

Счёт 4. Вернуться в исходное положение.

Дозировка: повторить 4—8 раз.

2 Наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах (релеве) («Потягушки»).

Исходное положение: стойка по VI позиции, лицом к гимнастической стенке, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке перед грудью, локти вниз.

Счёт 1—2. Выпрямляя локти, оттянуться тазом назад и наклонить туловище и голову как можно ниже вперёд (колени прямые) (вдох).

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение (проверить осанку) (выдох).

Счёт 5—6. Наклонить туловище назад, сохраняя вертикальное положение ног и таза (наклон назад производится в следующем порядке: сначала голова, затем грудной отдел позвоночника и только после этого поясничный отдел позвоночника) (вдох).

Счёт 7—8. Вернуться в исходное положение (проверить осанку) (выдох).

Счёт 1—2. Поднять правую руку вверх и выполнить наклон влево, сохраняя вертикальное положение ног и таза (вдох).

Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение (проверить осанку) (выдох).

Счёт 5—6. Поднять левую руку вверх и выполнить наклон вправо, сохраняя вертикальное положение ног и таза (вдох).

Счёт 7—8. Вернуться в исходное положение (проверить осанку) (выдох).

Подняться на полупальцы и повторить всё задание, стоя на полупальцах.

Дозировка: повторить 2—4 раза.

3 Деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»).

Для выполнения этого упражнения необходимо выучить с детьми I и II танцевальные позиции.

I позиция — пятки вместе, носки врозь (обе стопы расположены на одной прямой линии). Туловище (не прогибаться в поясничном отделе на протяжении всего упражнения) и голова прямо, колени прямые, ноги, таз, туловище и голова сохраняют вертикальную позицию, плечи опущены.

II позиция — носки развёрнуты, пятки отстоят друг от друга на расстоянии длины стопы ребёнка (обе стопы расположены на одной прямой линии). Туловище и голова прямо, колени прямые, ноги, таз, туловище и голова сохраняют вертикальную позицию, плечи опущены.

Исходное положение: стойка по I позиции, лицом к гимнастической стенке, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз.

Счёт 1—2. Деми плие (полуприсед: сгибая колени, развести их в стороны). Туловище и голова прямо, плечи опущены, таз находится над пятками (не отставлять назад) (вдох).

Счёт 3—4. Выпрямить колени в исходное положение (проверить осанку) (выдох).

Повторить задание 3 раза, далее вытянуть правую ногу на носок в сторону и опустить пятку во II танцевальную позицию.

Счёт 1—2. Деми плие (вдох).

Счёт 3—4. Выпрямить колени в исходное положение (проверить осанку) (выдох).

Повторить задание 3 раза, далее вытянуть правую ногу на носок в сторону и, не сгибая колен, приставить пятку в I танцевальную позицию.

4 Отведение ноги по всем направлениям — вперёд, назад, в сторону, не отрывая носка от пола — тандю («Стрела»).

Тандю — отведение ноги по всем направлениям — вперёд, назад, в сторону, не отрывая носка от пола.

Исходное положение: стойка по I танцевальной позиции, лицом к гимнастической стенке, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз. Всё упражнение следует выполнять не меняя положения туловища (не двигая таз) и не сгибая колен. Темп умеренный.

Счёт 1—2. Вывести правую ногу вперёд на носок (бедро, голень и пятка выворотню; начинать движение необходимо с пятки) (вдох).

Счёт 3—4. Приставить правую ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 5—6. Вывести правую ногу в сторону на носок (бедро, голень и пятка выворотню, пятка «смотрит» вниз) (вдох).

Счёт 7—8. Приставить правую ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 9—10. Вывести правую ногу назад на носок выворотню. Начинать движение необходимо с носка (вдох).

Счёт 11—12. Приставить правую ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 13—14. Вывести правую ногу в сторону на носок.

Счёт 15—16. Приставить правую ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Дозировка: выполнить упражнение 2—4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

5 Равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце.

Исходное положение: стойка по I танцевальной позиции в опоре на стопах, левым боком к гимнастической стенке, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, левая рука в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локоть вниз, правая рука на поясе, или чётко в сторону, или чётко вверх (начинать обучение необходимо с положения свободной руки на поясе).

Счёт 1—2. Не меняя положения туловища (таз и плечи строго симметричны) и не сгибая опорного левого колена, скользя правой вытянутой стопой по левой голени, согнуть колено правой ноги и принять положение классического пасса на полной стопе (колено чётко в сторону) (вдох).

Счёт 3—4. Выпрямляя колено, опустить правую ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 5—6. Не меняя положения туловища (таз и плечи строго симметричны) и не сгибая опорного левого колена, скользя правой вытянутой стопой по левой голени, согнуть колено правой ноги и принять положение пасса на полной стопе (колено чётко вперёд) (вдох).

Счёт 7—8. Выпрямляя колено и скользя правой стопой по левой голени, опустить правую ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 1—2. Не меняя положения туловища (таз и плечи строго симметричны) и не сгибая опорного левого колена, скользя правой вытянутой стопой по левой голени, согнуть колено правой ноги и принять положение классического пасса на высоком полупальце (колено чётко в сторону) (вдох).

Счёт 3—4. Выпрямляя колено и скользя правой стопой по левой голени, опустить правую ногу в I танцевальную позицию на полной стопе (выдох).

Счёт 5—6. Не меняя положения туловища (таз и плечи строго симметричны) и не сгибая опорного левого колена, скользя правой вытянутой стопой по левой голени, согнуть колено правой ноги и принять положение пасса на высоком полупальце (колено чётко вперёд) (вдох).

Счёт 7—8. Опускаясь на полную стопу, выпрямляя правое колено и скользя правой стопой по левой голени, опустить правую ногу в I танцевальную позицию на полной стопе (выдох).

Дозировка: выполнить упражнение 2—4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

6 Наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд).

Исходное положение: стойка на расстоянии вытянутой ноги лицом к гимнастической стенке, левая нога в опоре на стопе слегка выворотной (далее в процессе освоения по I позиции), правая прямая нога вперёд горизонтально на гимнастической стенке (выворотно), колени прямые, правая стопа вытянута, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки вверх.

Счёт 1—2. Наклонить туловище вперёд горизонтально (колени прямые, таз и плечи строго симметричны). Начинать наклон рекомендуется в следующем порядке: сначала втянутый живот касается бедра правой ноги, затем грудь касается правого колена, голову приподнять, подбородок вытянуть вперёд, руки горизонтально над ногой (постараться не братья за гимнастическую стенку — воспитывается чувство равновесия в горизонтальном наклоне туловища вперёд) (вдох).

Счёт 3—4. Выпрямить туловище в исходное положение, проверить осанку (выдох).

Дозировка: выполнить упражнение 4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

7 Наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону).

Исходное положение: стойка лицом к гимнастической стенке, левая нога в опоре на стопе по I позиции, правая прямая нога в сторону горизонтально на гимнастической стенке (выворотно, т. е. пятка опущена вниз, таз не отставлять назад), колени прямые, правая стопа вытянута, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, правая слегка согнутая рука в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локоть вниз, левая рука вверх.

Счёт 1—2. Наклонить туловище в сторону горизонтально (колени прямые, таз и плечи строго симметричны). Туловище и голова прямо, левая рука горизонтально над ногой (постараться не братья за гимнастическую стенку — воспитывается чувство равновесия в горизонтальном наклоне туловища вперёд, в процессе освоения правую руку вытянуть вперёд) (вдох).

Счёт 3—4. Выпрямить туловище в исходное положение, проверить осанку (выдох).

Дозировка: выполнить упражнение 4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

8 Равновесие с ногой вперёд и батман вперёд («Флажок» вперёд).

В процессе освоения правильного положения туловища (не разворачивать таз) батман следует выполнять на 120° и более.

Исходное положение: стойка левым боком к гимнастической стенке по I позиции, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, левая рука в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локоть вниз, правая рука на пояс или чётко в сторону (начинать обучение необходимо с положения: свободная рука на пояс, подниматься на высокий полупалец на 1-м году обучения не рекомендуется).

Счёт 1—2. Тандю правой ногой вперёд (выворотно).

Счёт 3—4. Не сгибая колен, поднять ногу вперёд горизонтально и удерживать позицию (таз и плечи строго симметричны) (вдох).

Счёт 5—6. Опустить правую ногу вперёд на носок, проверить осанку.

Счёт 7—8. Не сгибая колен, приставить правую ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 1—2—3—4—5—6—7—8. Повторить задание.

Счёт 1—2. Тандю правой ногой вперёд (выворотно).

Счёт 3. Не сгибая колен и не меняя положения туловища (таз и плечи строго симметричны), выполнить выворотный (пяткой вперёд, а не вниз) батман вперёд горизонтально (вдох).

Счёт 4. Опустить правую ногу вперёд на носок, проверить осанку.

Счёт 5—6—7—8. Приставить ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 1—2—3—4—5—6—7—8. Повторить задание.

Дозировка: выполнить упражнение 4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

9 Равновесие с ногой в сторону, арабеск и батман («Флажок» с наклоном в сторону).

В процессе освоения правильного положения туловища (таз и плечи строго симметричны) батман следует выполнять выше горизонтали: на 120° и более.

Исходное положение: стойка лицом к гимнастической стенке по I позиции, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз (подниматься на высокий полупалец на 1-м году обучения не рекомендуется).

Счёт 1—2. Тандю правой ногой в сторону (пятка вниз).

Счёт 3—4. Не сгибая колен и не разворачивая таз и пятку, поднять ногу в сторону горизонтально и удержать позицию (таз и плечи строго симметричны) (вдох).

Счёт 5—6. Опустить правую ногу на носок (пятка вниз), проверить осанку.

Счёт 7—8. Не сгибая колен, приставить правую ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 1—2—3—4—5—6—7—8. Повторить задание.

Счёт 1—2. Тандю правой ногой в сторону (пятка вниз).

Счёт 3. Не сгибая колен и не меняя положения туловища (таз и плечи строго симметричны), выполнить выворотный (пятка вниз) батман (мах) в сторону горизонтально (вдох).

Счёт 4. Опустить правую ногу в сторону на носок, проверить осанку.

Счёт 5—6—7—8. Приставить ногу в I танцевальную позицию (выдох).

Счёт 1—2—3—4—5—6—7—8. Повторить задание.

Счёт 1—2. Танцю правой ногой назад.

Счёт 3—4. Не сгибая колен и не разворачивая таз и пятку, поднять ногу назад горизонтально (арабеск) и удержать позицию (таз и плечи строго симметричны) (вдох).

Счёт 5—6. Опустить правую ногу назад на носок, проверить осанку.

Счёт 7—8. Не сгибая колен, приставить правую ногу в I позицию (выдох).

Счёт 1—2—3—4—5—6—7—8. Повторить задание.

Счёт 1—2. Танцю правой ногой назад.

Счёт 3. Не сгибая колен и не меняя положения туловища (таз и плечи строго симметричны), выполнить батман (мах) назад горизонтально (вдох).

Счёт 4. Опустить правую ногу назад на носок, проверить осанку.

Счёт 5—6—7—8. Приставить ногу в I позицию (выдох).

Счёт 1—2—3—4—5—6—7—8. Повторить задание.

Дозировка: выполнить упражнение 4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

10 Растяжка с помощью руки вперёд («Росточек» вперёд).

Исходное положение: стойка левым боком к гимнастической стенке, левая нога по I танцевальной позиции, правая нога согнута в классическое пассе (коленом в сторону), левая рука в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локоть вниз, правая рука спереди и снизу держит пятку правой ноги (таз и плечи строго симметричны), туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты (подниматься на высокий полупалец на 1-м году обучения не рекомендуется).

Счёт 1—2—3—4. Не меняя положения туловища, выпрямите правую ногу вперёд выворотно, как можно выше, приближая к шпагату (вдох).

Счёт 5—6—7—8. Вернуться в исходное положение, проверить осанку (выдох).

Дозировка: выполнить упражнение 4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

11 Растяжка с помощью руки в сторону («Росточек» в сторону).

Исходное положение: стойка лицом к гимнастической стенке по I танцевальной позиции, правая нога согнута в классическое пассе (коленом в сторону), левая рука в опоре на гимнастической стенке

на высоте талии, локоть вниз, правая рука спереди и снизу держит пятку правой ноги (таз и плечи строго симметричны), туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты (подниматься на высокий полупалец на 1-м году обучения не рекомендуется).

Счёт 1—2—3—4. Не меняя положения туловища (не наклоняться вперёд, таз и плечи строго симметричны), выпрямить правую ногу в сторону, как можно выше, приближая к шпагату (вдох).

Счёт 5—6—7—8. Вернуться в исходное положение, проверить осанку (выдох).

Дозировка: выполнить упражнение 4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

12 Растяжка с помощью руки назад («Росточек» назад).

Исходное положение: стойка левым боком к гимнастической стенке, левую ногу приблизить к I танцевальной позиции, правую ногу согнуть назад, голень выше горизонтали, левая рука в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локоть вниз, правая рука сзади изнутри удерживает голень правой ноги (таз и плечи строго симметричны), туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты (подниматься на высокий полупалец на 1-м году обучения не рекомендуется).

Счёт 1—2—3—4. Слегка отводя туловище вперёд (таз и плечи строго симметричны, живот подтянут), выпрямить правую ногу назад, как можно выше, приближая к шпагату (вдох).

Счёт 5—6—7—8. Вернуться в исходное положение, проверить осанку (выдох).

Дозировка: выполнить упражнение 4 раза правой ногой, затем повторить его левой ногой.

13 Приставные шаги в сторону и поворот шене («Страусёнок»).

Исходное положение: стойка по VI танцевальной позиции на высоких полупальцах (релеве), лицом к гимнастической стенке, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз. Все движения упражнения выполняются на релеве.

Счёт 1—2. Вытянуть правую ногу в сторону на носок, перенести на неё центр тяжести и приставить прямую левую ногу в VI танцевальную позицию (т. е. выполнить приставной шаг в сторону). Руки, не препятствуя движению, перемещаются по гимнастической стенке вправо. Проверить осанку (вдох).

Счёт 3—4. Выполняя приставной шаг в сторону вправо, приставить левую ногу скрестно вперёд (колени прямые) (выдох).

Счёт 5—6. Отпуская гимнастическую стенку, выполнить поворот всего тела на 360° (плечи и таз сохраняют симметрию). Слегка согнутые перед грудью руки сохранить в этом положении (вдох).

Счёт 7—8. Положить руки на гимнастическую стенку, проверить осанку (выдох).

Счёт 1—2—3—4—5—6—7—8. Выполнить задание в другую сторону.

Дозировка: повторить упражнение 4 раза.

14 Наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперёд на носок («Вопросик»).

Упражнение выполняется боком к гимнастической стенке (подводящее упражнение к акробатическому элементу «Мост»).

Исходное положение: стойка по I танцевальной позиции в опоре на левой стопе, левым боком к гимнастической стенке, правая нога вперёд на носок, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты (таз и плечи сохраняют строгую симметрию на протяжении всего упражнения), левая рука в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локоть вниз, правая рука вверх. Дыхание произвольное.

Счёт 1—2. Наклонить голову, плечи и грудной отдел позвоночника назад. Колени прямые.

Счёт 3—4. Увеличить наклон туловища назад за счёт поясничного отдела позвоночника (постараться приблизиться к полу правой рукой или коснуться его).

Счёт 5—6. Вернуться в исходное положение.

Счёт 7—8. Проверить осанку (выдох).

Дозировка: повторить 4 раза левым боком к гимнастической стенке и 4 раза правым.

15 Наклон назад из положения стоя («Арочка»).

Упражнение выполняется спиной к гимнастической стенке (подводящее упражнение к акробатическому элементу «Мост»).

Исходное положение: стоя в опоре на стопы (стопы плотно прижаты к полу) спиной к гимнастической стенке на расстоянии вытянутых рук, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки вверх. Дыхание произвольное.

Темп умеренный.

Счёт 1—2—3—4. Слегка вывести вперёд бедра и таз, выполнить наклон туловища назад (сначала голова и руки, затем грудной отдел позвоночника), взяться руками за гимнастическую стенку.

Счёт 5—6—7—8. Перемещая руки вниз по гимнастической стенке, максимально увеличить наклон туловища назад до пола, поставить руки на пол (ладони и стопы плотно прижаты к полу, таз подтянут вверх).

Счёт 1—2—3—4. Зафиксировать позицию на 2 с.

Счёт 5—6—7—8. Положить руки на гимнастическую стенку и, перемещая их вверх, поднять туловище, вернуться в исходное положение.

Дозировка: повторить 2—4 раза.

16 Прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»).

Исходное положение: стойка на релее по VI танцевальной позиции лицом к гимнастической стенке, туловище и голова прямо,

плечи опущены, живот и таз подтянуты (таз и плечи сохраняют строгую симметрию на протяжении всего упражнения), руки впереди в опоре на гимнастической стенке, на высоте талии, локти слегка согнуты и опущены вниз. Дыхание произвольное.

Счёт 1—2—3—4. Выполнить 4 высоких прыжка с прямыми ногами вместе (туловище и голова прямо, грудь на вдохе, ноги во время приземления в VI танцевальной позиции (спружинить на полную стопу).

Счёт 5—6—7—8. Стойка по VI танцевальной позиции на релеве, проверить осанку (глубокий выдох).

Счёт 1—2—3—4. Выполнить 4 высоких прыжка с согнутыми ногами, колени вместе (туловище и голова прямо, грудь на вдохе, ноги во время приземления в VI танцевальной позиции (спружинить на полную стопу).

Счёт 5—6—7—8. Стойка по VI танцевальной позиции на релеве, проверить осанку (глубокий выдох).

Счёт 1—2—3—4. Выполнить 4 высоких прыжка с прямыми ногами и разведением в стороны на 90° и более (разножка в стороны), ноги во время приземления в VI танцевальной позиции (спружинить на полную стопу), туловище и голова прямо, грудь на вдохе (не отставлять таз назад).

Счёт 5—6—7—8. Стойка по VI танцевальной позиции на релеве, проверить осанку (глубокий выдох).

Счёт 1—2—3—4. Повернуться левым боком к гимнастической стенке, левая рука в опоре на стенке, правая на поясе или в сторону и выполнить 4 высоких прыжка с разведением ног: правая вперёд, левая назад на 90° и более (разножка вперёд правой), ноги во время приземления в VI танцевальной позиции (спружинить на полную стопу), туловище и голова прямо, грудь на вдохе, таз и плечи сохраняют строгую симметрию.

Счёт 5—6—7—8. Стойка по VI позиции на релеве, проверить осанку (глубокий выдох).

Счёт 1—2—3—4. Повернуться правым боком к гимнастической стенке, правая рука в опоре на стенку, левая на пояс или в сторону, и выполнить 4 высоких прыжка с разведением ног: левая вперёд, правая назад на 90° и более (разножка вперёд левой), ноги во время приземления в VI позиции («спружинить» на полную стопу), туловище и голова прямо, грудь «на вдохе», таз и плечи сохраняют строгую симметрию.

Счёт 5—6—7—8. Стойка по VI позиции на релеве, проверить осанку (глубокий выдох).

Дозировка: повторить 4 раза.

Равновесие («Трудность тела»)

Обучение равновесию необходимо начинать у гимнастической стенки, затем без опоры на полной стопе, и только потом на высоком полупальце (релеве).

	Содержание:
1	Пассе (колени вперёд).
2	Пассе (колени в сторону).
3	Нога вперёд горизонтально («Флажок»).
4	Равновесие арабеск («Ласточка»).
5	Нога вперёд горизонтально («Казак»).

Описание методики обучения равновесию

1 Пассе (колени вперёд).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны.

Счёт 1. Сгибая маховую ногу, скользящим движением провести натянутую стопу по опорной ноге. Зафиксировать бедро в горизонтальном положении, колени вперёд, носок прижат к колену опорной ноги.

Счёт 2. Подняться на высокие полупальцы.

Счёт 3. Удерживать форму равновесия.

Счёт 4. Завершить равновесие в стойке на релеве, руки в стороны.

Повторить упражнение другой ногой.

2 Пассе (колени в сторону).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны.

Счёт 1. Сгибая маховую ногу, скользящим движением провести натянутую стопу по опорной ноге. Зафиксировать бедро в горизонтальном положении, колени в сторону, носок прижат к колену опорной ноги.

Счёт 2. Подняться на высокие полупальцы.

Счёт 3. Удерживать форму равновесия.

Счёт 4. Завершить равновесие в стойке на полупальцах, руки в стороны.

Повторить упражнение другой ногой.

3 Нога вперёд горизонтально («Флажок»).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны.

Счёт 1. Вывести правую ногу вперёд на носок и поднять её до горизонтального положения.

Счёт 2—3. Подняться на высокие полупальцы и удерживать равновесие.

Счёт 4. Завершить равновесие в стойке на полупальцах, руки в стороны.

Повторить упражнение другой ногой.

4 Равновесие арабеск («Ласточка»).

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны.

Счёт 1. Вывести правую ногу назад на носок, правую руку горизонтально вперёд, левую в сторону. Поднять маховую ногу назад до горизонтального положения.

Счёт 2—3. Подняться на полупальцы и удержать форму равновесия.

Счёт 4. Оставаясь на полупальцах, плавно опустить маховую ногу и приставить её к опорной. Руки перевести в стороны. Завершить равновесие в стойке на носках.

Повторить упражнение другой ногой.

5 Нога вперёд горизонтально («Казак»).

Исходное положение: глубокий присед на полупальцах, бёдра в горизонтальном положении, колени сомкнуты, туловище и голова прямо, руки в стороны.

Счёт 1. Вытянуть маховую ногу вперёд на носок. Поднять ногу вперёд до горизонтального положения. Колени держать вместе, руки в стороны, спина вертикально, мышцы спины и живота подтянуты.

Счёт 2—3. Зафиксировать форму равновесия.

Счёт 4. Плавно опустить стопу маховой ноги на пол, а опорную ногу на колено. Проходя через упор на колене, перенести тяжесть тела на маховую ногу, подняться в стойку на носках.

Повторить упражнение другой ногой.

Гибкость («Трудность тела»)

Гибкость — физическое качество человека, способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой (размахом сгибаний-разгибаний, отклонений от положения равновесия).

Гибкость важна во многих спортивных дисциплинах, но особенно в гимнастике. Гибкость придаёт движениям плавность, пластичность, эффективность, изящество, ощущение лёгкости.

Единственный способ развития гибкости состоит в регулярном выполнении упражнений на растяжение мышц. Выполняя эти упражнения, вы понемногу приучите мышцы больше и больше растягиваться, сделаете их эластичными. Упражнения на гибкость нужно выполнять регулярно, стараться делать их медленно, без рывков.

Содержание:

- | | |
|---|--|
| 1 | Последовательное сгибание и разгибание корпуса («Волна» вперёд). |
| 2 | Последовательное сгибание и разгибание корпуса («Волна» назад). |
| 3 | Наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»). |
| 4 | Стойка на предплечьях с позиции полушпагата («Свечка»). |
| 5 | Наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»). |

Описание методики обучения гибкости

1 Последовательное сгибание и разгибание корпуса («Волна» вперёд).

«Волна» характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов завершается разгибание других суставов.

Исходное положение: основная стойка, колени выпрямлены, плечи опущены, руки вверх, туловище прямо, голова приподнята, смотреть вперёд.

Счёт 1. Принять положение «круглого» полуприседа, с отстающим движением рук, плеч и головы. Голова опущена, подбородок касается груди. Спина выгнута, мышцы живота и ягодиц подтянуты, таз прогнуть вперёд, колени и пятки сомкнуты. Пятки от пола не поднимать. Руки слегка округлены, ладони повернуты книзу, кисти не напряжены.

Счёт 2—4. Последовательно и плавно, как по цепочке, разогнуть сначала коленные суставы, затем тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижнего отдела и заканчивая шейным отделом позвоночника. Глубокая «Волна» может перейти в наклон туловища назад, с отстающим движением головы. Во время выполнения «Волны» колени не разводить, а держать сомкнутыми.

Работа рук: во время «Волны» руки плавно повернуть наружу, ладонями вверх, выполнить круговое движение рук вниз-назад-вверх в боковой плоскости. Плечевые суставы держать ровно, без перекосов в сторону.

Дыхание свободное.

1-й этап: рекомендуется разучить «Волну» сначала стоя у опоры, лицом к опоре, без движения рук.

2-й этап: разучить «Волну», стоя боком к опоре, держась одной рукой и выполняя круговое движение свободной рукой.

3-й этап: разучить «Волну» без опоры с движением рук.

Дозировка: повторить 4 раза.

2 Последовательное сгибание и разгибание корпуса («Волна» назад).

Исходное положение: основная стойка, колени выпрямлены, плечи опущены, руки вверх, туловище прямо, голова приподнята, смотреть вперёд.

Счёт 1. Из основной стойки выполнить наклон назад, плечи и руки отвести назад.

Счёт 2—4. Приседая, вывести назад таз и поясницу до положения «круглого» полуприседа. Руками выполнить круговое движение вверх-назад-вниз. Руки и голова выполняют отстающее движение, завершая «Волну».

Дыхание свободное.

1-й этап: рекомендуется разучить «Волну» сначала у опоры, стоя лицом к опоре, без движения рук.

2-й этап: разучить «Волну» стоя боком к опоре, держась одной рукой и выполняя круговое движение свободной рукой.

3-й этап: разучить «Волну» без опоры с движением рук.

Дозировка: повторить 4 раза.

3 Наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, колени и стопы вытянуты, туловище и голова прямо, руки вытянуты вперёд.

Счёт 1—2. Напрячь мышцы спины, плавно, без рывков поднять руки вверх, максимально отвести плечи назад, прогнуться в груди и пояснице. Плечи держать ровно, без перекосов в сторону. Смотреть вперёд, подбородок слегка приподнят.

Счёт 3—4. Не расслабляя мышц спины, плавно вернуться в исходное положение.

Дозировка: повторить 4 раза.

4 Стойка на предплечьях с позиции полушпагата («Свечка»).

Исходное положение: стойка на коленях, руки вниз, туловище и голова прямо.

Счёт 1—2. Сделать мах ногой назад, одновременно вытянув руки вперёд.

Плавно перейти в стойку на предплечьях. Мах выполнить прямой ногой, другую ногу поднять в пассе. Прогнуться. Смотреть вперёд.

Счёт 3. Зафиксировать стойку на предплечьях.

Счёт 4. Не расслабляя мышц спины, вернуться в исходное положение.

Дозировка: повторить 4 раза.

5 Наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»).

Исходное положение: стойка на коленях, руки вытянуты вверх, голова поднята, смотреть на кисти рук. Возможны варианты положения ног в стойке на коленях: а) колени сомкнуты (для более гибких детей); б) колени на ширине плеч.

Счёт 1—2. Подавая бёдра и таз вперёд, максимально отвести плечи назад. Прогнуться сначала в грудном отделе, а затем в поясничном, наклониться назад до касания прямыми руками пола.

Счёт 3—4. Не задерживаясь в положении наклона, подать таз вперёд, не сгибаясь в тазобедренных суставах, медленно и плавно подниматься, подтягивая мышцы ягодиц и живота в исходное положение. Руки как можно дольше оставлять отведёнными назад, голова последней возвращается в исходное положение.

Во время наклона не сгибать тазобедренные суставы, плечевые суставы отводить без перекоса в сторону.

Методические рекомендации: наклоны назад в стойке на коленях можно чередовать с упражнениями на расслабление, например с наклонами вперёд в стойке на коленях, с вытягиванием рук вперёд.
Дозировка: повторить 4 раза.

Повороты («Трудность тела»)

Обучение поворотам в различных позициях необходимо начинать с шене (освоение вращения всего тела в простейшей позиции), все последующие повороты осваивать можно, только убедившись, что данная позиция правильно выучена и продолжительно фиксируется.

	Содержание:
1	Серия поворотов шене (3—4 оборота).
2	Поворот пасса, колено вперёд.
3	Поворот пасса, колено в сторону.
4	Поворот пасса, нога вперёд горизонтально.
5	Поворот «Казак», нога вперёд горизонтально.

Описание методики обучения трудностям поворотов

1 Серия поворотов шене (3—4 оборота).

Шене — это непрерывная цепочка поворотов на двух ногах. Выполняется на высоких полупальцах. Ноги должны оставаться сильными и подтянутыми, соединёнными в I полувыворотной позиции. Каждый поворот шене делится на два равномерных полуповорота (одноимённый *en dedans* и разноимённый *en dehors*). Эти полуповороты выполняются слитно и быстро. Переход от одного поворота к другому происходит с минимальным продвижением.

Исходное положение: ноги в V танцевальной позиции, руки в подготовительном положении, голова повёрнута направо.

Счёт 1и. Через подготовительное положение руки поднять в I позицию.

Счёт 2и. Левую ногу опустить в деми плие, правую ногу скользящим движением вывести вперёд на носок. Правую руку открыть в I позицию (округлая, перед грудью), левую — во II позицию (отвести в сторону).

Счёт 1и. Перейти на релеве правой ноги с одновременным началом одноимённого поворота в правую сторону. Повернувшись на 180°, левая нога догоняет правую, тяжесть тела перенести на левую ногу, правую слегка оторвать от пола, продолжить разноимённый поворот на 180° в правую сторону на левой ноге. Руки на протяжении всего поворота сохраняют I позицию (округлые, перед грудью).

При втором полуповороте (разноимённом) правое плечо сильно отвести назад, а левое подать вперёд.

Счёт 2и. Правую руку раскрыть вперёд, левую — в сторону. Не опускаясь в деми плие, происходит следующий шаг на высокие полупальцы правой ноги с одновременным началом следующего поворота вправо.

Дозировка: повторить 3—4 оборота.

Выход на поворот должен выполняться не резко, мышцы живота подтянуты, в пояснице не прогибаться, плечи должны быть опущены, ягодицы втянуты, ноги соединены.

Дозировка: повторить 3—4 оборота.

2 Поворот пасса, колено вперёд.

Исходное положение: стойка на полупальцах, руки в стороны.

Счёт 1. Замах. Шаг левой ногой, правую провести вперёд на носок. Правая рука в I позиции (округлая, согнута перед грудью), левая — в сторону. Замах для поворота берётся руками, а не плечами или корпусом. Корпус и плечи неподвижны. Поворот выполняется только вокруг своей оси. Голову держать прямо.

Счёт 2—3. Сделать шаг правой ногой вперёд, вставая на высокий полупалец, плотно прижать левую стопу к колену опорной ноги. Руки раскрыть во II позицию (в стороны). Выполнить поворот на 360°. Удерживать бедро маховой ноги в горизонтальном положении, колено точно вперёд.

Счёт 4. Завершить поворот в стойке на полупальцах, руки в стороны.

Дозировка: повторить 3—4 оборота.

3 Поворот пасса, колено в сторону.

Исходное положение: стойка по IV танцевальной позиции, правая нога впереди, деми плие, правая рука округлая, согнута перед грудью, левая — в сторону.

Счёт 1. Замах. Замах для поворота берётся руками, а не плечами или корпусом. Корпус и плечи неподвижны. Поворот выполняется только вокруг своей оси. Голову держать прямо.

Счёт 2—3. Оттолкнувшись пяткой правой ноги, раскрыть левую ногу на 45° в сторону, затем отрывисто подняться, вскочить на правую ногу на полупальцы. Левую ногу подвести на пасса, колено в сторону. Когда маховая нога открывается в сторону, руки раскрываются в стороны, затем, когда нога подводится на пасса, руки соединяются в I позиции перед грудью. Выполнить поворот на 360°.

Счёт 4. Завершить поворот в стойке на полупальцах, руки в I позиции. Затем раскрыть руки в стороны.

Дозировка: повторить поворот другой ногой.

4 Поворот пасса, нога вперёд горизонтально.

Исходное положение: стойка по IV танцевальной позиции, правая нога сзади, левая рука в I позиции (полусогнута, перед грудью), правая отведена в сторону.

Подготовительная фаза и поворот. Выполнить полуприсед на левой ноге, оттолкнуться двумя пятками, затем подняться на полупальцы, тяжесть корпуса передаётся на опорную ногу. Проходящим круговым движением через положение в сторону провести ногу горизонтально вперёд, зафиксировать позу и сделать поворот. Замах также выполняется левой рукой, она открывается в сторону во II позицию; руки могут удерживаться в стороны или собираться вверх. Замах для поворота берётся руками, а не плечами или корпусом. Корпус и плечи остаются неподвижными. Поворот выполняется только вокруг своей оси. Голову держать прямо. Спину держать вертикально, мышцы живота и ягодиц подтянуть.

Поворот завершить в стойке на полупальцах, руки в стороны.

Дозировка: повторить поворот другой ногой.

5 Поворот «Казак», нога вперёд горизонтально.

Исходное положение: глубокий выпад в сторону на левой ноге, правая нога вытянута в сторону.

Для замаха можно оттолкнуться левой рукой от пола. Поворот можно выполнить и без отталкивания рукой от пола. Во время замаха левая рука открывается в сторону во II позицию; руки могут удерживаться в стороны или вперёд. Замах для поворота берётся руками, а не плечами или корпусом. Корпус и плечи остаются неподвижными.

Одновременно с замахом рукой проходящим круговым движением провести ногу горизонтально вперёд, зафиксировать позу «Казак» и сделать поворот.

Голову держать прямо. Спину — вертикально, мышцы живота и ягодиц подтянуть. Корпус удерживать высоко, на пятку не садиться, бёдра в горизонтальном положении, маховой ногой не качать, колени держать сомкнутыми.

Завершить поворот в равновесии «Казак», затем плавно переносить тяжесть тела на маховую ногу, через положение стойки на колене встать в стойку на носках.

Прыжки («Трудность тела»)

<i>Содержание:</i>	
1	Кабриоль вперёд.
2	Кабриоль назад.
3	«Ножницы» вперёд.
4	«Ножницы» назад.
5	«Ножницы» вперёд с согнутыми во время полуповорота ногами.
6	Прыжок в позиции арабеск.
7	Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног.
8	Прыжок подбивной шагом толчком с двух ног.
9	Прыжок подбивной толчком с двух ног и с разбега.

Описание методики обучения трудностям прыжков

1 Кабриоль вперёд.

Исходное положение: стойка на правой ноге, левая вперёд на носок.

Счёт 1. Шаг на левую ногу с полуприседом, правая нога выбрасывается вперёд на 45° или выше с прыжком. Левая нога подаётся к правой и подбивает её. Ноги должны быть вытянуты, колени выпрямлены, стопы натянуты. Правая нога не должна опускаться навстречу подбивающей её левой ноге. Корпус слегка откинуть назад.

Счёт 2. Пружинисто приземлиться на левую ногу, сохранив правую впереди на 45°. Завершить движение в стойке на полупальцах.

2 Кабриоль назад.

Исходное положение: стойка на правой ноге, левая вперёд на носок. Для кабриоля назад в арабеск удобно делать шаги разбега с продвижением по направлению движения.

Счёт 1. Шаг на левую ногу с полуприседом, правая нога выбрасывается назад в арабеск на 45° или выше с прыжком. Левая нога подаётся к правой и подбивает её. Ноги должны быть вытянуты, колени выпрямлены, стопы натянуты. Правая нога не должна опускаться навстречу подбивающей её левой ноге. Корпус слегка подать вперёд. Во время прыжка правая рука поднимается вперёд, левая в сторону.

Счёт 2. Пружинисто приземлиться на левую ногу, сохранив правую в положении арабеск на 45°. Завершить движение в стойке на полупальцах.

3 «Ножницы» вперёд.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

Счёт 1—2. Пружинистый шаг правой ногой вперёд, шаг левой с отталкиванием вверх и одновременным махом правой вперёд-вверх. Активный взмах руками вверх для увеличения высоты прыжка. Корпус в вертикальном положении, голова прямо, подбородок приподнят.

Счёт 3—4. После отталкивания левую ногу резко выбросить вперёд-вверх, чтобы во время прыжка произошла смена ног. В момент прыжка колени, стопы держать напряжёнными, мышцы спины, ягодиц и живота подтянуты. Следить за выворотностью ног.

4 «Ножницы» назад.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

Счёт 1—2. Пружинистый шаг правой ногой вперёд, шаг левой с отталкиванием вверх и одновременным махом правой назад. Активный взмах руками вверх для увеличения высоты прыжка.

Корпус в вертикальном положении, голова прямо, подбородок приподнят.

Счёт 3—4. После отталкивания левую ногу резко выбросить назад, чтобы во время прыжка произошла смена ног. В момент прыжка колени и стопы держать напряжёнными, мышцы спины, ягодиц и живота подтянуты.

5 «Ножницы» вперёд с согнутыми во время полуповорота ногами.

Исходное положение: стойка на релеве, руки в стороны.

Шаг левой с отталкиванием вверх и одновременным махом правой вперёд-вверх. При отталкивании выполнить резкий поворот корпуса на 180°. Активный взмах руками вверх для увеличения высоты прыжка. Корпус в вертикальном положении, голова прямо, подбородок приподнят.

После отталкивания левую ногу резко выбросить коленом вперёд-вверх, чтобы во время прыжка произошла смена ног. В момент прыжка стопы держать напряжёнными, мышцы спины, ягодиц и живота подтянуты.

Завершить прыжок в стойке на полупальцах.

6 Прыжок в позиции арабеск.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

Разбег.

Счёт 1. Шаг левой, руки собрать и округлить внизу.

Счёт 2. Шаг галопа с правой ноги, руки в стороны.

Счёт 3. Шаг левой, руки собрать и округлить внизу.

Прыжок.

Счёт 4. Пружинистый шаг правой ногой вперёд, с отталкиванием вперёд-вверх и одновременным махом левой назад в арабеск. Активный взмах левой рукой вперёд, а правой в сторону для увеличения высоты прыжка. Корпус в вертикальном положении.

Приземление: приземлиться на толчковую ногу. Завершить движение в стойке на полупальцах, руки перевести в стороны.

7 Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

Счёт 1—2. Шаг левой ногой, замах правой на 45°. Оттолкнуться левой ногой вверх, наскок на обе ноги. При приземлении стопы не разводить, корпус держать прямо. Движение выполнить быстро, упруго. Руки в стороны.

Счёт 3—4. Оттолкнуться двумя ногами, выполнить с места вертикальный прыжок в группировке с поворотом тела на 180°. Резко подтянуть бёдра и колени к груди, стопы натянуть, колени не разводить. Спину держать прямо, не сгибаться вперёд. Замах для поворота берётся руками, а не плечами или корпусом. Корпус и плечи

неподвижны. Поворот во время прыжка выполняется только вокруг своей оси. Голову держать прямо.

Приземление на обе ноги. Завершить движение в стойке на полупальцах. Руки в стороны.

8 Прыжок подбивной шагом толчком с двух ног.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

Счёт 1—2. Шаг левой, замах правой на 45° с одновременным отталкиванием левой вертикально вверх, наскок на обе ноги. При приземлении стопы не разводить, корпус держать прямо. Движение выполнить быстро, упруго. Работа рук: из исходного положения перевести руки вниз для последующего взмаха.

Счёт 3—4. Пружинисто оттолкнуться от пола с двух ног и одновременно выполнить движение обеими ногами: правую вывести в положение пасае, колено вперёд, бедро в горизонтальном положении, а левую резко открыть назад с максимальной амплитудой. Работа рук: активный взмах левой рукой вперёд, а правой в сторону для увеличения высоты прыжка. Корпус в вертикальном положении.

Приземление: приземлиться на правую ногу, левую опускать, не сгибая колена. Завершить движение в стойке на полупальцах, руки перевести в стороны.

9 Прыжок подбивной толчком с двух ног и с разбега.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

Разбег.

Счёт 1. Шаг левой, руки собрать и округлить внизу.

Счёт 2. Шаг галопа с правой ноги, руки в стороны.

Счёт 3—4. Шаг левой с отталкиванием вперёд-вверх и одновременным сгибанием правой ноги в положение пасае колено вперёд, а левой ногой активно махнуть назад и удержать в горизонтальном положении. Работа рук: на шаге левой ноги руки собрать и округлить внизу, а во время прыжка взмах левой рукой вперёд, а правой в сторону. Положение рук зафиксировать на протяжении всей фазы полёта. Корпус в вертикальном положении.

Приземлиться на правую ногу, левую опускать, не сгибая колена. Завершить движение в стойке на полупальцах, руки перевести в стороны.

Акробатические элементы и упражнения

Обучение акробатическим элементам и упражнениям проводится на поролоновых матах. В начале обучения необходима страховка педагога. Во время обучения и выполнения акробатических упражнений туловище сохраняет строгую симметрию. Дыхание произвольное.

Содержание:	
1	Группировка («Ванька-встанька»).
2	Кувырок в сторону («Колобок» в сторону).
3	Кувырок вперёд («Колобок» вперёд).
4	Кувырок назад («Колобок» назад).
5	Кувырок в сторону с разведением ног в боковой шпагат («Колобок» в сторону с разведением ног в шпагат).
6	«Мост» из положения сидя.
7	«Мост» и выход (вставание) из «Моста».
8	«Мост» на предплечьях.
9	«Мост» на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях.
10	Стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат).
11	Переворот боком («Колесо»).

Описание методики обучения элементам и упражнениям акробатики

1 Группировка «Ванька-встанька».

«Ванька-встанька» — подводящее упражнение к выполнению кувырков. Оно поможет освоить положение тела в группировке.

Исходное положение: группировка: голова как можно ниже опущена вниз между коленями, согнутые руки обнимают колени.

Счёт 1. Откачнуться назад на лопатки и шейный отдел позвоночника, таз как можно выше над головой, согнутые в группировке ноги не отрывать от груди, руки удерживают колени.

Счёт 2. Не останавливаясь в предыдущем положении, без помощи рук (руки удерживают колени) откачнуться вперёд и вернуться в исходное положение.

Дозировка: повторить 4—8 раз.

2 Кувырок в сторону («Колобок» в сторону).

Исходное положение: стойка на коленях, туловище в группировке (т. е. туловище наклонить вперёд и прижать к бёдрам, голова опущена вниз, спина округлена), согнутые руки прижаты к бокам, ладони обнимают колени.

Поворот всего тела в группировке вправо (на спину), без промедления продолжить поворот тела в исходное положение (в стойку на коленях в группировке).

3 Кувырок вперёд («Колобок» вперёд).

Исходное положение: стойка на правой ноге в опоре на стопе, левая нога назад на носок, туловище и голова прямо, плечи опущены, таз и живот подтянуты, руки в стороны.

Счёт 1. Одновременно выполнить следующие действия: наклон туловища вперёд ниже горизонтали, голова как можно ниже (правое ухо приближено к правому колену изнутри; туловище, шейный отдел и голова представляют округлую линию), колено правой ноги согнуть, прямые руки поставить на пол в стороны, опираясь на тыльные стороны ладоней (такая постановка рук в дальнейшем поможет выполнению кувырка вперёд с предметами).

Счёт 2. Одновременно выполнить следующие действия: поднимая назад и вверх левую ногу, увеличить сгибание правого колена, увеличить наклон головы вперёд, мягко опустить лопатки на пол (ни в коем случае не начинать кувырок опусканием на пол головы и даже шейного отдела позвоночника — предупреждение травм).

Счёт 3. Одновременно выполнить следующие действия: мягко оттолкнуться правой стопой от пола, согнуть левую ногу и присоединить её к правой ноге, туловище находится в полной группировке (см. кувырок в сторону), руки в стороны.

Счёт 4. Не замедляя предыдущего действия, закончить кувырок, колено и голень левой ноги поставить на пол, стопу согнутой правой ноги поставить вперёд на пол, таз подтянуть вверх до положения стойка на левом колене, правая согнутая нога вперёд, туловище и голова прямо, руки в стороны.

4 Кувырок назад («Колобок» назад).

Исходное положение: стойка в полном приседе на двух ногах, туловище и голова в полной группировке, руки вперёд.

Счёт 1. Согнуть обе руки и приблизить их к лопаткам ладонями назад.

Счёт 2. Откачнуться назад до положения стойки на лопатках в группировке и поставить ладони на пол как можно ближе к лопаткам.

Счёт 3. Не замедляя предыдущее движение, закончить кувырок, вернувшись в исходное положение.

5 Кувырок в сторону с разведением ног в боковой шпагат («Колобок» в сторону с разведением ног в шпагат).

Исходное положение: стойка на коленях, туловище в группировке (т. е. туловище наклонить вперёд и прижать к бёдрам, голова опущена вниз, спина округлена), согнутые руки прижаты к бокам, ладони обнимают колени.

Поворот всего тела в группировке вправо (на спину) с разведением ног в боковой шпагат, без промедления продолжить поворот тела, соединяя ноги в группировку, в исходное положение (в стойку на коленях в группировке).

6 «Мост» из положения сидя.

(Рекомендуется детям, которые освоили «Мост» из положения лёжа.)

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты и максимально приближены к тазу, стопы разведены на ширину плеч и плотно прижаты к полу; туловище и голова прямо, прямая левая рука опирается о пол сзади, прямая правая рука поднята вверх.

Счёт 1—4. Опираясь на стопы и левую ладонь (не смещая с точки опоры, повернуть её пальцами влево для комфортности опоры), выпрямить колени, одновременно максимально поднять таз вверх, туловище и голову наклонить назад, прямую правую руку поставить на пол симметрично левой (т. е. принять положение «Мост»).

Для большего развития гибкости плечевого пояса максимально выпрямить колени и перенести центр тяжести тела на руки. Плечи и тазобедренные суставы сохраняют симметрию.

Счёт 5—8. Опираясь на правую руку, вернуться в исходное положение, левая рука вверх.

Дозировка: повторить задание, опираясь на правую руку.

7 «Мост» и выход (вставание) из «Моста».

Данный элемент является базовым для выполнения многих последующих элементов акробатики, поэтому особое внимание необходимо уделить правильности техники выполнения.

Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч в опоре на стопы, туловище и голова прямо, плечи опущены, таз и живот подтянуты, руки вверх.

Слегка вывести таз вперёд и наклонить туловище назад, соблюдая следующий порядок: сначала голова (шейный отдел) и руки, затем грудной отдел и только после этого прогнуться в поясничном отделе позвоночника, колени прямые, стопы плотно прижаты к полу, прямые руки вниз к полу. Зафиксировать позицию на 1—2 с.

Постепенно сгибая колени (во избежание травм стопы плотно прижаты к полу), поставить руки на пол как можно ближе к ногам (локти прямые, ладони плотно прижаты к полу), таз подтянут как можно выше, голова стремится коснуться таза. Центр тяжести распределён между ладонями и стопами.

Слегка выводя таз вперёд, переместить центр тяжести на ноги.

Одновременно выпрямить колени, туловище и руки поднять вверх. Зафиксировать позицию на 1 с.

Приставить правую ногу к левой в стойку на релеве. Туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх.

8 «Мост» на предплечьях.

Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч в опоре на стопах, туловище и голова прямо, плечи опущены, таз и живот подтянуты, руки вверх.

Слегка вывести таз вперёд и наклонить туловище назад, соблюдая следующий порядок: сначала голова (шейный отдел) и руки,

затем грудной отдел и только после этого прогнуться в поясничном отделе позвоночника, колени прямые, стопы плотно прижаты к полу, прямые руки вниз к полу. Зафиксировать позицию на 1—2 с.

Постепенно сгибая колени (во избежание травм стопы плотно прижаты к полу), поставить руки на пол как можно ближе к ногам (локти прямые, ладони плотно прижаты к полу), таз подтянут как можно выше, голова стремится коснуться таза. Центр тяжести распределён между ладонями и стопами.

Согнуть локти и, не меняя положения туловища, поставить руки в опору на предплечья. Зафиксировать позицию на 2—4 с.

Выпрямить локти и поставить руки в опору ладонями о пол. Центр тяжести распределён между ладонями и стопами.

Слегка выводя таз вперёд, переместить центр тяжести на ноги.

Одновременно выпрямить колени, туловище и руки поднять вверх. Зафиксировать позицию на 1 с.

Приставить правую ногу к левой в стойку на релеве. Туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх.

9 «Мост» на предплечьях и поворот назад в стойку на коленях.

Этот элемент можно разучивать только в том случае, если освоены два предыдущих акробатических элемента «Мост».

Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч в опоре на стопах, туловище и голова прямо, плечи опущены, таз и живот подтянуты, руки вверх.

Слегка вывести таз вперёд и наклонить туловище назад, соблюдая следующий порядок: сначала голова (шейный отдел) и руки, затем грудной отдел и только после этого прогнуться в поясничном отделе позвоночника, колени прямые, стопы плотно прижаты к полу, прямые руки вниз к полу. Зафиксировать позицию на 1—2 с.

Постепенно сгибая колени (во избежание травм стопы плотно прижаты к полу), поставить руки на пол как можно ближе к ногам (локти прямые, ладони плотно прижаты к полу), таз подтянут как можно выше, голова стремится коснуться таза. Центр тяжести распределён между ладонями и стопами.

Согнуть локти и, не меняя положения туловища, поставить руки в опору на предплечья. Центр тяжести распределён между предплечьями и стопами. Зафиксировать позицию на 2—4 с.

Переместить центр тяжести на предплечья, одновременно выполнить два действия: мах вперёд-вверх правой ногой и отталкивание левой ногой от пола (с выпрямлением левого колена, ноги в шпагат).

Присоединить левую ногу к правой и выполнить поворот назад с конечной позицией: стойка на коленях, туловище и голова прямо, руки в сторону или вверх.

10 Стойка на кистях (ноги вместе, ноги в шпагат).

Обучение с тренером.

Обучение проводится как на правую, так и на левую ногу.

Исходное положение: стойка на стопе левой ноги, правая нога вперёд на носок, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, прямые руки вперёд. Тренер находится справа от учащегося и, поддерживая его за ноги, контролирует правильность движений, а также предупреждает падение.

Одновременно выполнить следующие действия: поставить прямые руки на пол вперёд на расстоянии 1,5—2 шагов, перенести центр тяжести на правую ногу, слегка сгибая колено, затем перенести центр тяжести на руки, выполнить мах назад прямой левой ногой до вертикали, мягко оттолкнуться от пола правой ногой, выпрямляя её. Первоначально в этой фазе обучения тренер поддерживает и за спину, и за маховую ногу.

Поднять правую ногу к левой, туловище прямо (не прогибать спину), голова назад (смотреть в пол). Зафиксировать позицию на 2—4 с. Тренер в этой фазе придерживает за обе ноги.

Постепенно опустить на пол правую ногу, перенести на неё центр тяжести и одновременно, выпрямляя туловище вверх, опустить на пол левую ногу. Вернуться в исходное положение.

В дальнейшем координированные и физически подготовленные дети могут выполнять это задание самостоятельно около гимнастической стенки.

11 Переворот боком («Колесо»).

Переворот боком выполняется как правой, так и левой ногой. Все действия выполняются через вертикаль.

Исходное положение: стойка на стопе левой ноги, правая в сторону на носок, туловище и голова прямо, плечи опущены, таз и живот подтянуты, руки вверх (или в стороны). Тренер находится сзади от гимнастки, контролирует правильность исполнения упражнения и, страхуя, предупреждает падение.

Одновременно выполнить следующие действия: перенести центр тяжести на правую ногу, поочерёдно поставить на пол правую, затем левую прямые руки (ладони плотно прижать к полу), выполнить мах левой ногой в сторону и вверх, мягко оттолкнуться от пола правой ногой, выпрямляя её, т. е. принять положение стойки на кистях, ноги в боковой шпагат, туловище прямо (не прогибаться в поясничном отделе позвоночника), голова назад (смотреть на пол). Тренер принимает сначала маховую, затем толчковую ногу, фиксирует шпагат, предупреждает прогиб в пояснице.

Одновременно выполнить следующие действия: левую (маховую) ногу опустить на пол сбоку от левой руки, оторвать от пола правую руку, выпрямить туловище вверх и опустить правую ногу на пол в сторону на носок, руки в стороны (или вверх), т. е. вернуться в исходное положение.

Танцевальные шаги

Обучение танцевальным шагам основано на обучении основным позам классического и историко-бытового танца, позициям рук и ног.

Отработка позиций рук и ног проводится на уровне упражнений раздела «Разминка у опоры» после обучения равновесиям и поворотам.

Содержание:

1	Шаги с подскоками вперёд и с поворотом («Зайчик»).
2	Шаги галопа. Галоп вперёд («Жеребёнок»).
3	Шаги галопа. Галоп в сторону («Жеребёнок»).
4	Элемент русского танца («Ковырялочка»).
5	Элемент русского танца («Припадания»).
6	Элемент русского танца («Пяточки»).
7	Танец «Полька» («Буратино»).

Описание методики обучения танцевальным шагам

1 Шаги с подскоками вперёд и с поворотом («Зайчик»).

Исходное положение: стойка ноги вместе на высоких полупальцах, туловище и голова прямо, таз и живот подтянуты, плечи опущены, руки на поясе.

Подготовительное упражнение.

Счёт 1. Шагая правой ногой вперёд, перенести на неё центр тяжести и подпрыгнуть, левая нога в подскоке должна быть согнута в колене, голова повернута влево.

Счёт 2. Шагая левой ногой вперёд, перенести на неё центр тяжести и подпрыгнуть, правая нога в подскоке согнута в колене, голова повернута вправо.

Счёт 3—4—5—6—7—8. Повторить подскоки, чередуя ноги, с поворотом головы.

Дозировка: повторить 8 подскоков.

Подготовительное упражнение.

Счёт 1. Шагая правой ногой вперёд, перенести на неё центр тяжести и подпрыгнуть, поворачивая всё тело вправо на 20—30°, левая нога в подскоке согнута в колене вперёд, голова прямо.

Счёт 2. Шагая левой ногой вперёд, перенести на неё центр тяжести и подпрыгнуть, поворачивая всё тело вправо, правая нога в подскоке согнута в колене вперёд, голова прямо.

Счёт 3—4—5—6—7—8. Повторить подскоки, чередуя ноги.

Дозировка: повторить 8 подскоков.

Повторить вышеописанные подскоки, но поворачивая всё тело влево.

2 Шаги галопа. Галоп вперёд («Жеребёнок»).

Подготовительные шаги.

Считалочка: «Раз—правой, два—приставить».

Исходное положение: стойка ноги вместе на полной стопе, туловище и голова прямо, таз и живот подтянуты, плечи опущены, руки на пояс.

Темп умеренный.

Счёт 1. Вытянуть правую ногу вперёд, перенести на неё центр тяжести, левую ногу вытянуть назад.

Счёт 2. Приставить левую ногу в III танцевальную позицию назад.

Дозировка: повторить по 8 приставных шагов с каждой ноги.

Подготовительные шаги.

Исходное положение: стойка ноги вместе на высоких полупальцах, туловище и голова прямо, таз и живот подтянуты, плечи опущены, руки на пояс.

Счёт 1. Вытянуть правую ногу вперёд, перенести на неё центр тяжести, слегка сгибая колени, подпрыгнуть, оттолкнувшись от пола правой ногой, и в полёте подвести прямую левую ногу к правой.

Счёт 2. Приземлиться на левую ногу, прямая правая нога вперёд на 45°.

Шаг галопа правой вперёд, повторить 8 раз. На последующие 8 счётов встать на полупальцы, проверить осанку (повернуться кругом).

Выполнить галоп вперёд, начиная с левой ноги.

Шаги галопа с подскоком.

Счёт 1. Шаг правой ногой вперёд, перенести на неё центр тяжести и выполнить подскок, соединяя ноги в полёте.

Счёт 2. Приземлиться на левую ногу, правая нога вперёд на 45°.

Счёт 1—2—3—4—5—6—7—8. Стойка на полупальцах (проверить осанку, восстановите дыхание).

Выполнить шаги галопа вперёд, начиная с левой ноги.

3 Шаги галопа. Галоп в сторону («Жеребёнок»).

Подготовительные шаги. Приставные шаги в сторону (вправо и также влево).

Исходное положение: стойка ноги вместе на полной стопе, туловище и голова прямо, таз и живот подтянуты, плечи опущены, руки на пояс.

Счёт 1. Вытянуть правую ногу в сторону, перенести на неё центр тяжести, левую ногу вытянуть влево.

Счёт 2. Приставить левую ногу.

Дозировка: повторить по 8 приставных шагов с каждой ноги.

Шаги галопа с подскоком.

Счёт 1. Шаг правой ногой вправо, перенести на неё центр тяжести и выполнить подскок, соединяя ноги в полёте, приземлиться на левую ногу, правая нога вправо на 45°.

Счёт 2—3—4—5—6—7—8. Повторить шаги галопа вперёд с правой ноги.

Выполнить галоп вперёд, начиная с левой ноги.

4 Элемент русского танца («Ковырялочка»).

Подготовительное упражнение.

Исходное положение: стойка ноги вместе на полной стопе, колени прямые, туловище и голова прямо, живот и таз подтянуты, плечи опущены, руки на поясе. Задание выполняется на полной стопе.

Темп умеренный.

Счёт 1. Согнуть правую ногу назад и ударить носком сзади.

Счёт 2. Выпрямить правую ногу вперёд и поставить выворотную пятку вперёд.

Счёт 3—4. Притопывание. Начиная с правой ноги, выполнить 3 шага на месте (колени слегка согнуты). Приставить правую ногу и выпрямить колени.

Счёт 5—6—7—8. Повторить задание левой ногой.

Дозировка: повторить по 2—4 раза с каждой ноги.

Элемент русского танца («Ковырялочка») с подскоком.

Исходное положение: стойка ноги вместе на полной стопе, колени прямые, туловище и голова прямо, живот и таз подтянуты, плечи опущены, руки в стороны.

Темп умеренный.

Счёт 1. Подскок на левой ноге, согнуть правую ногу назад и ударить носком сзади, руки на поясе.

Счёт 2. Подскок на левой ноге, выпрямить правую ногу вперёд и пристукнуть выворотной пяткой спереди, руки в стороны.

Счёт 3. Притопывание. Начиная правой ногой, выполнить 3 шага на месте (колени слегка согнуты).

Счёт 4. Приставить правую ногу и выпрямить колени, опустить пятки на пол. Во время притопывания руки «закрывать» на поясе.

Счёт 5—6—7—8. Повторить задание левой ногой.

Дозировка: повторить по 2—4 раза с каждой ноги.

5 Элемент русского танца («Припадания»).

Исходное положение: стойка ноги вместе на полупальцах, колени прямые, туловище и голова прямо, живот и таз подтянуты, плечи опущены, руки на пояс. Первоначально задание выполняется на полной стопе. Темп умеренный.

Счёт 1. Вытянуть правую ногу в сторону.

Счёт 2. Перенести центр тяжести на правую ногу, слегка присесть, левую ногу согнуть сзади, прижимая стопу к щиколотке («Припадания»).

Счёт 3. Опуская левую ногу сзади на пол, перенести на неё центр тяжести и встать на полупалец, правую ногу вытянуть в сторону на 45°.

Счёт 4. Перенести центр тяжести на правую ногу, слегка присесть, левую ногу согнуть сзади, прижимая стопу к щиколотке.

Счёт 1—2—3—4. Повторить упражнение с другой ноги.

Счёт 6. Повторить Счёт 4.

6 Элемент русского танца («Пяточки»).

Исходное положение: стойка ноги вместе на полной стопе, колени прямые, туловище и голова прямо, живот и таз подтянуты, плечи опущены, руки на поясе. Первоначально всё задание выполняется на полной стопе.

Счёт 1. Поднимаясь на полупальцы, согнуть правую ногу до положения «пассе», правая стопа сокращена.

Счёт 2. Выпрямляя правую ногу, поставить её слегка скрестно влево.

Счёт 3. Перенести центр тяжести на правую ногу, подняться на полупалец, левую ногу согнуть до положения «пассе».

Счёт 4. Выпрямляя левую ногу, поставить её слегка скрестно вправо.

Счёт 5. Перенести центр тяжести на левую ногу, подняться на полупалец, правую ногу согнуть до положения «пассе».

Счёт 6. Выпрямляя правую ногу, поставить её слегка скрестно влево.

Счёт 7. Перенести центр тяжести на правую ногу, левой стопой притопнуть рядом с правой.

Счёт 8. Вытянуть колени.

7 Танец «Полька» («Буратино»).

Танец «Полька» относится к классическим танцам. Польку исполняли при дворе королей европейских государств и на Руси при царском дворе.

Напомните детям о фильме «Золушка». Золушка на балу танцует польку под песенку «Добрый жук»:

Встаньте дети, встаньте в круг,
Встаньте в круг, встаньте в круг.
Ты мой друг, и я твой друг,
Старый добрый друг...

Подготовительные шаги (считалочка: «Два раза правой, два раза левой»).

Исходное положение: стойка ноги вместе на полной стопе, туловище и голова прямо, таз и живот подтянуты, плечи опущены, руки на поясе. Задание выполняется на полной стопе.

Темп умеренный.

Счёт 1—2. Вытянуть правую ногу вперёд, перенести на неё центр тяжести, левую ногу вытянуть сзади и приставить сзади в III танцевальную позицию.

Счёт 3—4. Повторить приставной шаг вперёд правой ногой, но левую ногу не приставлять, а вывести вперёд (колено прямое, выворотная стопа касается пола).

Счёт 5—6. Шагнуть левой ногой вперёд, перенести на неё центр тяжести, правую ногу вытянуть сзади и приставить сзади в III танцевальную позицию.

Счёт 7—8. Повторить приставной шаг вперёд левой ногой, но правую ногу не приставлять, а вывести вперёд (колени прямые, выворотная стопа касается пола).

«И» — подпрыгивая на левой ноге, вытянуть правую ногу вперёд.

Счёт 1. Перенести центр тяжести на правую ногу, подпрыгнуть, отталкиваясь ею; в полёте соединить прямые ноги; приземлиться на левую ногу, правую вытянуть вперёд на 45° .

Счёт 2. Перенести центр тяжести на правую ногу, подпрыгнуть, отталкиваясь ею; в полёте соединить прямые ноги; приземлиться на правую ногу, левую вытянуть вперёд на 45° . (Счёт 1—2. 2 шага польки правой ногой вперёд.)

Счёт 3. Перенести центр тяжести на левую ногу, подпрыгнуть, отталкиваясь ею; в полёте соединить прямые ноги; приземлиться на правую ногу, левую вытянуть вперёд на 45° .

Счёт 4. Перенести центр тяжести на левую ногу, подпрыгнуть, отталкиваясь ею; в полёте соединить прямые ноги; приземлиться на левую ногу, правую вытянуть вперёд на 45° . (Счёт 3—4. 2 шага польки левой ногой вперёд.)

Предметная подготовка

Работа со скакалкой

Техника работы со скакалкой предполагает прямые локти (исключение будут указаны в заданиях). Материал скакалки: плотная верёвка. На концах скакалки — зафиксированные нитками узлы. Длина предмета: в стойке двумя ногами на раскрытой скакалке узлы доходят до середины рёбер.

<i>Содержание:</i>	
1	Удержание скакалки.
2	Вращение скакалки, сложенной вдвое, в лицевой плоскости («Зеркало»).
3	Вращение скакалки, сложенной вдвое, в боковой плоскости («Стеночка»).
4	Вращение скакалки, сложенной вдвое, в горизонтальной плоскости над головой («Зонтик»).
5	Чередование вращательных движений скакалкой в вертикальной плоскости справа и слева («Восьмёрка»).
6	Подскоки поочередно на правой и левой ноге («Воробей вперёд»).
7	Прыжки с согнутыми ногами с проходом в скакалку, вращающуюся вперёд («Воробей вперёд»).
8	Подскоки поочередно на правой и левой ноге («Воробей назад»).
9	«Эшаппе» («Червячок»).

Описание методики работы со скакалкой

1 Удержание скакалки.

Как правильно держать скакалку?

Скакалку надо держать за узелки, хват не должен быть слишком крепким. Узелки необходимо удерживать в ладони так, чтобы сама скакалка проходила между большим и указательным пальцами.

Хват свободный, круговые движения выполняются только лучезапястным суставом. Локти прямые. Вращения кистью должны быть непрерывные, равномерные, в меру сильные. Скакалка при вращении должна «зажужжать». При этом скакалка во время вращения должна превратиться в струну, быть натянутой, без вибрации, петля не должна расслаиваться.

Вращения выполняются в различных плоскостях. Можно удерживать скакалку как одной, так и двумя руками, можно держать её вытянутой во всю длину, вращая за один конец. Но при всём разнообразии способов удержания техника вращения остаётся одинаковой.

2 Вращение скакалки, сложенной вдвое, в лицевой плоскости («Зеркало»).

Руку вытянуть горизонтально вперёд, зафиксировать плечевой и локтевой суставы. Вращение выполняется только кистью.

Необходимо следить за плоскостью, темпом и ритмом вращения. Кисть руки не расслаблять, скакалка не должна касаться тела или пола.

3 Вращение скакалки, сложенной вдвое, в боковой плоскости («Стеночка»).

Движения можно выполнять, удерживая скакалку как одной, так и двумя кистями.

Есть два варианта вращения в боковой плоскости:

1) Рука согнута в локтевом суставе, локоть прижат к поясу. Туловище прямо, плечи опущены, смотреть вперёд. Такое положение рук встречается при выполнении подскоков или бега с проходом через скакалку.

2) Рабочая рука вытянута горизонтально вперёд, локоть прямой. Вращения выполняются кистью руки с наружной стороны.

Необходимо научить детей вращать скакалку как вперёд, так и назад, так как вращения в боковой плоскости — это основа для прыжков с проходом через скакалку.

4 Вращение скакалки, сложенной вдвое, в горизонтальной плоскости над головой («Зонтик»).

Во время вращений над головой важно держать рабочую руку точно вертикально, не отводя её в сторону, локоть не сгибать.

Можно выполнять аналогичное вращение вытянутой во всю длину скакалкой, удерживая её за один конец. Следить, чтобы

скакалка не вибрировала, а вращения были выполнены ритмично, в темпе, без пауз.

5 Чередование вращательных движений скакалкой в вертикальной плоскости справа и слева («Восьмёрка»).

Вращение «Восьмёрка» можно выполнять, удерживая оба конца скакалки в одной руке. В этом случае одно вращение делается перед лицом, а другое — за спиной.

Можно удерживать скакалку и двумя руками, по одному узелку в каждой ладони, запястья при вращениях держать вместе. Тело не поворачивать, плечи опустить, локти прямые, перевод вправо-влево осуществляется за счёт движения в лучезапястных суставах.

6 Подскоки поочерёдно на правой и левой ноге («Воробей вперёд»).

Сначала необходимо научить ребёнка вращать скакалку, сложенную вдвое, одинаково хорошо обеими руками. И только после этого приступить к выполнению подскоков с проходом во вращающуюся скакалку (первоначально в умеренном темпе, далее в темпе музыки).

Исходное положение: узелки в двух руках, руки вытянуты вперёд, локти прямые. Проводя руки вниз и назад, плавно перевести петлю скакалки вперёд, перепрыгнуть. Повторить. Важно не останавливать движение скакалки после того, как вы перепрыгнули через неё, а продолжать вращение вперёд.

Можно держать руки прямыми и работать только кистями, а можно слегка согнуть руки в локтях, прижав их к талии: так обеспечивается оптимальный темп вращения и подскоков. Туловище и голова прямо. Во время подскоков необходимо высоко поднимать колени.

7 Прыжки с согнутыми ногами с проходом в скакалку, вращающуюся вперёд («Воробей вперёд»).

Данное задание по технике работы скакалки аналогично предыдущему. Отличие лишь в том, что подскоки выполняются толчком одной ноги и приземлением на другую ногу, а прыжки — толчком двух ног и приземлением на обе ноги. Техника вращения скакалки одинаковая.

8 Подскоки поочерёдно на правой и левой ноге («Воробей назад»).

Подскоки с проходом во вращающуюся назад скакалку. Последовательность обучения такая же, как в упражнении «Воробей вперёд»: скоординировать вращения скакалки назад с полным проходом во вращающуюся скакалку при подскоках.

9 «Эшаппе» («Червячок»).

Слово «Эшаппе» (échapper) пришло из французского языка и означает «выскальзывать».

Движение «Эшаппе» обозначает выскользывание одного узелка скакалки с последующей ловлей.

«Эшаппе» включает в себя следующие действия:

- замах;
- выпуск одного конца скакалки;
- ловля конца скакалки за узелок.

Для того чтобы научиться делать «Эшаппе», выполните сначала подготовительное упражнение.

Исходное положение: скакалка вытянута на полу вдоль сзади тела, один узел в правой кисти, руки вниз. Широким движением провести натянутую скакалку вдоль тела вперёд и вверх, рабочую руку вытянуть вперёд. Подготовить левую кисть для ловли, выставив руку вперёд, ладонью вверх, пальцы сомкнуты, но не напряжены. Поймать скакалку. Точности движения способствует работа ног. Необходимо во время провода скакалки по полу выполнить пружинистое приседание, а затем во время вылета конца скакалки вытянуть колени и встать на полупальцы.

«Эшаппе» легче выполнять, удерживая скакалку в двух руках. Сначала выполнить вращение скакалки или упражнение «Восьмёрка» в боковой плоскости. Это будет замах, который задаст направление и скорость вращения скакалки для самого «Эшаппе». Вращение плавно переходит в выброс конца скакалки. В момент выброса зафиксировать руку перед собой. Подготовить прямую руку для ловли, ладонью вверх, пальцы сомкнуты. Ловить скакалку на уровне груди.

Точности «Эшаппе» способствует работа ног. Необходимо во время замаха выполнить пружинистое приседание, а затем во время вылета узла скакалки вытянуть колени и встать на полупальцы.

Работа с мячом

Техника работы с мячом предполагает прямые локти (исключения будут указаны в заданиях), а также правильное положение пальцев — пальцы рук естественным образом соединены.

Мяч обычно удерживается на ладони у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют его, но не вжимаются в него.

Содержание:

- | | |
|----------|---|
| 1 | Баланс мяча на ладони и передача из руки в руку. |
| 2 | Отбивы: одиночный отбив и серия отбивов. |
| 3 | Переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»). |
| 4 | Перекаты мяча по полу («Колобок» по полу). |
| 5 | Короткий перекат с ладони на грудь («Колобок» по руке). |

Описание методики работы с мячом

1 Баланс мяча на ладони и передача из руки в руку.

Исходное положение: основная стойка, мяч на правой руке.

Баланс мяча выполняется правой кистью, рабочую руку держать горизонтально в сторону. Мяч — достаточно тяжёлый предмет, но удерживать его нужно на открытой ладони, без захвата. Располагать кисть так, чтобы она находилась точно под мячом.

Счёт 1—2. Перевести руку с мячом вперёд, передать мяч в левую руку. Передача производится прямыми руками на уровне груди.

Счёт 3—4. Отвести руки в стороны, мяч в левой руке.

Счёт 5—8. Повторить движение.

2 Отбивы: одиночный отбив и серия отбивов.

Исходное положение: мяч на вытянутой ладони, пальцы сомкнуты. Плавным, но активным движением повернуть кисть внутрь ладонью вниз, выполнить отбив мяча сопровождающим движением кисти.

Ловля выполняется на вытянутую руку. Во время ловли мяч не прижимать к предплечью.

Серия отбивов может быть выполнена со сменой высоты отскока мяча или со сменой ритма.

Мы рассмотрим серию одинаковых ритмичных отбивов мяча.

Отбивы выполнять стоя на одном месте, без смещения, как бы в одну и ту же заданную на полу точку.

3 Переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»).

Исходное положение: мяч на двух ладонях, руки вытянуты вперёд на уровне груди. Во время полуприседа выполнить замах мячом, слегка опустив руки вниз.

Вытянуть колени, пружинисто выполнить невысокий бросок мяча вперёд-вверх, во время полёта мяча повернуть кисти ладонями вниз. Во время положений выброса и ловли кисти держать сомкнутыми.

Поймать мяч на тыльную сторону ладони. Во время ловли выполнить полуприсед, а также сопровождающее смягчающее ловлю движение рук.

4 Перекаты мяча по полу («Колобок» по полу).

Исходное положение: полуприсед на пятках. Мяч справа относительно учащегося. Рабочая рука на мяче, пальцы сомкнуты и собраны вместе. Свободная рука в сторону.

Выполнить перекат мяча по полу, поймать мяч левой рукой. Повторить в другую сторону. Мяч не должен подсакивать, поэтому необходимо во время выпуска прижать его к полу.

5 Короткий пережат по двум рукам на грудь («Колобок» по руке).

Исходное положение: основная стойка, мяч удерживать на двух ладонях, руки сомкнуты и вытянуты вперёд на уровне груди.

Счёт 1—2. Потянуться вперёд, руки слегка приподнять выше горизонтали, локти вытянуть. Пережат мяча по рукам до груди.

Счёт 3—4. Слегка опустить руки ниже горизонтали, выполнить пережат мяча от груди до ладоней. Пережат мяча завершить в основной стойке, руки горизонтально вперёд, мяч на ладонях.

Работа с обручем

При работе с обручем можно выполнять большое разнообразие элементов: вращений, вертушек, пережатов по телу и по полу, бросков.

Гимнастки выбирают обруч по своему росту, диаметр обруча варьируется от 80 до 90 см.

При работе с обручем держите локти прямыми, а движения выполняйте напряжёнными упругими кистями и пальцами. Если следовать этим требованиям техники, обруч не будет касаться тела и пола, а плоскости во время вращений, вертушек, передач, пережатов и бросков будут точными, без вибраций и отклонений.

Содержание:

- | | |
|---|--|
| 1 | Различные типы удержания обруча и передачи из руки в руку, соблюдая плоскость. |
| 2 | Вращение обруча на кисти в лицевой плоскости («Зеркало»). |
| 3 | Вращение обруча на кисти в боковой плоскости («Стеночка»). |
| 4 | Вращение обруча на кисти в горизонтальной плоскости над головой («Зонтик»). |
| 5 | Вращение обруча на талии в горизонтальной плоскости («Поясок»). |
| 6 | Бросок в горизонтальной плоскости («Тарелочка»). |
| 7 | Вращение обруча с изменением плоскости («Вертушка»). |

Описание методики работы с обручем

- 1 Различные типы удержания обруча и передачи из руки в руку, соблюдая плоскость.

Жёсткий хват сверху

Исходное положение: обруч расположить вертикально в боковой плоскости справа. Правую кисть положить на обруч сверху, крепко захватить пальцами так, чтобы обруч не скользил в кисти.

То же левой рукой.

Жёсткий хват снизу

Исходное положение: обруч вертикально в боковой плоскости справа. Правую кисть повернуть ладонью наружу и «продеть» в обруч, выполнить жёсткий хват, крепко удерживая обруч пальцами.

Жёстким хватом удобно выполнять передачи, броски и ловли, элементы с проходом в обруч, перекаты обруча по телу или по полу начинаются с этого вида хвата.

Жёсткий хват двумя руками сверху

Исходное положение: обруч вертикально в лицевой плоскости перед гимнасткой. Руки на ширине плеч, обхватить обруч сверху, как бы накрыв его. Положение пальцев: большой палец перпендикулярно руке, остальные четыре пальца сомкнуты вместе.

Жёсткий хват двумя руками снизу

Исходное положение: обруч вертикально в лицевой плоскости перед гимнасткой. Обе кисти повернуть ладонями наружу и «продеть» их в обруч, выполнить жёсткий хват, крепко удерживая обруч пальцами.

Удерживая обруч жёстким хватом, удобно выполнять передачи, броски и ловли, элементы с проходом в обруч, перекаты обруча по телу или по полу начинаются с этого вида хвата.

Свободный хват

При свободном хвате обруч располагается на внутреннем ребре одной или обеих ладоней между большим и указательным пальцами. Таким хватом выполняются вращения обруча в различных плоскостях и направлениях. Техника выполнения вращений предполагает следующее положение пальцев: большой палец перпендикулярно кисти, четыре пальца вытянуты и сомкнуты, кисть напряжена.

2 Вращение обруча на кисти в лицевой плоскости («Зеркало»).

Упражнение можно выполнять одной или двумя руками. Если вращение выполняете двумя руками, то ладони необходимо сложить вместе.

Исходное положение: рука (руки) горизонтально вперёд, локти прямые, запястье закреплено, при этом кисть вытянута, являясь как бы продолжением руки.

Пальцы рук: 4 пальца вместе, большой палец («сторож», который не даёт обручу уйти с кисти на руку) перпендикулярно руке. Обруч взять свободным хватом.

Расположить обруч на кисти. Для начала необходимо покачать обруч в нужном положении. Затем выполнить вращение. Кисть (кисти) во время вращения совершает небольшие круговые движения. Следить за ритмом и темпом вращения. Плоскость обруча должна быть точной, без вибрации. Обруч не должен касаться тела.

3 Вращение обруча на кисти в боковой плоскости («Стеночка»).

Вращательные движения обруча в боковой плоскости выполняются одной рукой.

Исходное положение: руки в стороны, рабочая рука согнута и прижата к поясу. Запястье закреплено (кисть является продолжением руки). По мере освоения техники вращения рабочую руку вытянуть в сторону.

Пальцы рук: 4 пальца вместе, большой палец перпендикулярно руке вверх.

Обруч взять свободным хватом.

Вращать обруч вперёд и назад. Следить за ритмом и темпом вращения. Плоскость обруча должна быть точной, без вибрации, без касания обручем тела.

4 Вращение обруча на кисти в горизонтальной плоскости над головой («Зонтик»).

Вращение обруча в горизонтальной плоскости над головой можно выполнять одной или двумя руками. Если вращение выполнять двумя руками, то ладони должны быть сложены вместе.

Исходное положение: правая рука с обручем вертикально вверх, локоть прямой, запястье закреплено (кисть является продолжением руки).

Пальцы рук: 4 вместе, большой палец перпендикулярно руке.

Следить за плоскостью, обруч не должен вибрировать.

5 Вращение обруча на талии в горизонтальной плоскости («Поясок»).

Исходное положение: учащийся находится внутри обруча. Обруч прижать к спине и отвести вправо, локти прямые, обруч держать двумя руками жёстким хватом снизу.

Данное упражнение включает в себя следующие действия: начальный импульс, вращение, ловлю.

Начальный импульс для вращения на талии делается энергично обеими руками в горизонтальной плоскости.

Вращение (3—4 оборота) выполняется за счёт начального импульса, никаких круговых движений туловищем делать не надо.

Ловля сначала обеими руками, затем по мере освоения одной рукой.

6 Бросок в горизонтальной плоскости («Тарелочка»).

Исходное положение: обруч перед собой в горизонтальной плоскости, хват снизу двумя руками.

Данное упражнение включает в себя следующие действия: замах, выброс, ловлю.

Бросок начинается с небольшого замаха.

Замах: выполнить полуприсед, опустить обруч вниз, сохраняя горизонтальную плоскость, локти держать прямыми, запястья зафиксировать.

Выброс: во время выпуска обруча энергично выпрямить колени, руки активно поднять вперёд-вверх, выполнить бросок, указывая руками направление вылета. Кисти вытянуть ладонями вверх, все пальцы сомкнуть.

Во время полёта предмета держать руки прямыми, ладонями вверх. Это положение подготовит к ловле.

Ловля: поймать обруч двумя руками, хватом снизу. Руки во время ловли «мягко» встречают обруч, т. е., не сгибая локтей, необходимо совершить проводящее движение вниз.

Вернуться в исходное положение.

7 Вращение обруча с изменением плоскости («Вертушка»).

Небольшой бросок с переворачиванием обруча вокруг горизонтальной оси в полёте.

Исходное положение: обруч перед собой в горизонтальной плоскости, хват снизу двумя руками, ширина хвата на ширине плеч.

Данное упражнение включает в себя следующие действия: замах, выброс, ловлю.

Замах: выполнить полуприсед, опустить дальний край обруча вниз, локти держать прямыми, запястья зафиксировать.

Выброс: во время выпуска обруча энергично выпрямить колени.

Резко повернуть кисти по направлению к себе, совершая бросок дальним краем обруча, вместе с этим движением кистями руки активно поднять вперёд и вверх. Кисти в момент выброса вытянуть ладонями вверх, пальцы сомкнуть. Во время полёта предмета держать руки прямыми, ладонями вверх. Это положение готовит к ловле.

Ловля: поймать обруч двумя руками, хватом снизу. Руки во время ловли «мягко» встречают обруч, т. е., не сгибая локтей, необходимо совершить проводящее движение вниз.

Вернуться в исходное положение.

Работа с булавами

Булавы имеют широкую часть — тело, узкую — шейку и круглый наконечник — головку, необходимую для удобного удерживания. Изготавливаются булавы из пластика или каучука. Стандартная длина булавы 40—50 см. Для учащихся начальной школы рекомендуются булавы наименьшей длины.

Техника работы с булавами в большинстве случаев предполагает прямые локти (во избежание травм головы), а также правильное положение пальцев — для свободного удержания при вращениях и манипуляциях булавами. Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами: жёстким хватом и свободным.

	Содержание:
1	Правильное удержание булав и передача булав из руки в руку.
2	Правильное удержание головки булав для покачиваний и вращений.
3	Малые круги в боковой плоскости.
4	Вращения булав.
5	Постукивания булавами.
6	Малые броски булав.

Описание методики работы с булавами

1 Правильное удержание булав и передача булав из руки в руку.

Во время выполнения упражнений с булавами правила соревнований требуют от гимнасток непрерывной и разнообразной работы булавами, остановки предмета наказываются снижением оценок за технику исполнения. Даже если одна булава находится в полёте, другая должна непрерывно вращаться! Начинать работу с булавами необходимо, удерживая одну булаву.

Исходное положение: булаву взять прямой правой рукой, булава является как бы продолжением руки.

Счёт 1—2. Перевести руку с булавой вперёд, передать булаву в левую руку. Передача производится прямыми руками на уровне груди.

Счёт 3—4. Отвести руки в стороны, булава в левой руке.

Когда освоена техника передачи одной булавы, можно приступить к обучению передачи двух булав из руки в руку.

Передачи булав из руки в руку выполняют не сгибая локтей, в быстром темпе перед собой.

2 Правильное удержание головки булав для покачиваний и вращений.

Для выполнения вращений булавы удерживают за головки свободным хватом. Головки располагаются на ладони и зажимаются пальцами в кулак, при таком хвате головка булавы свободно скользит в руке во время вращений, а шейка булавы располагается между большим и указательным пальцами. Булавы нельзя крепко зажимать, так как в этом случае нарушается плоскость вращений.

3 Малые круги в боковой плоскости.

Вращения булав, выполняемые свободным хватом за головку, называются малыми кругами.

Исходное положение: руки вертикально вниз, хват свободный за головки булав.

Необходимо научить выполнению малых кругов одной булавой в боковой плоскости (рабочая рука вертикально вниз).

Малые круги выполнять кистью, совершая вращательные движения лучезапястным суставом снаружи.

Когда освоена техника выполнения малых кругов левой и правой рукой, можно приступить к освоению одновременного или поочередного вращения обеими булавами в боковой плоскости, вращая их вперёд или назад.

4 Вращения булав.

Как только будут освоены навыки вращения булав в боковой плоскости, можно приступить к различным вариантам вращений.

Исходное положение: правая рука горизонтально вперёд, локоть выпрямлен, свободный хват за головку булавы.

Выполнить малые круги в боковой плоскости, вращая булаву вперёд или назад. Можно чередовать направления, выполняя по 4 вращения вперёд, а затем назад. То же левой рукой, а затем обеими руками.

Выполнять малые круги в боковой плоскости в различных направлениях: правую булаву вперёд, а левую — назад.

Выполнить движение «Восьмёрка» — чередование малых кругов слева и справа относительно рабочей руки. Следить, чтобы булава двигалась параллельно руке.

Вертикальные вращения булав в лицевой плоскости

Исходное положение: руки в стороны, булавы являются продолжением рук, хват свободный.

Техника хвата и выполнения малых кругов сходна с техникой для предыдущих заданий. Выполнять сначала малые круги в лицевой плоскости за рукой, затем перед рукой.

5 Постукивания булавами.

Возьмите булавы за шейки и выполните ритмичные постукивания булавой о булаву или обеими булавами (вместе или поочередно) о пол, используя их как барабанные палочки. Во время постукиваний руки должны быть прямыми.

6 Малые броски булав.

Исходное положение: для начала взять только одну булаву. Булава в правой руке, рука горизонтально вперёд на уровне груди, хват снизу за головку, ладонь развёрнута вверх, локоть прямой. Булава является как бы продолжением руки.

Замах: запястье слегка разогнуть, руку немного отвести вниз, при этом тело самой булавы тоже слегка опустить вниз. Сочетайте движение кисти с полуприседом.

Выполнить активное движение пальцами по направлению к себе с одновременным выбросом булавы вперёд-вверх. В момент выброса кисть раскрыть ладонью вверх, вытянуть и сомкнуть пальцы вме-

сте. Сочетать движение руки с выпрямлением ног, встать в стойку на полупальцах.

Полёт булавы: в полёте булава должна выполнить одно вращение. Подготовиться к ловле.

Ловля булавы производится прямой рукой, приём булавы необходимо смягчить сопровождающим движением руки. Можно сочетать движение руки с полуприседом.

Когда навык будет сформирован, научитесь выполнять такие же броски левой рукой, а затем двумя руками поочередно и одновременно.

Работа с лентой (девочки), со стеком (мальчики)

Техника работы с лентой предполагает прямые локти (во избежание травм; исключения будут указаны в заданиях), а также правильное положение пальцев для мелких рисунков (исключения будут указаны в заданиях). Материал: палочка — пластик, лента — специальный шёлк.

	Содержание:
1	Удержание палочки.
2	Передача палочки из руки в руку.
3	Вращение ленты в лицевой плоскости («Зеркало»).
4	Вращение ленты в боковой плоскости («Стеночка»).
5	Вращение ленты в горизонтальной плоскости («Зонтик»).
6	Вращение ленты в вертикальной плоскости справа налево («Восьмёрка»).
7	Сочетание спиралей и кругов в различных плоскостях («Змейка»).
8	Проход в большие круги ленты в лицевой плоскости («Тоннель»).
9	Проход над лентой («Метёлочка»).
10	Сочетание спиралей и кругов ленты в различных плоскостях («Спираль»).

Описание методики работы с лентой

1 Удержание палочки.

Палочку необходимо свободно держать большим, указательным и средним пальцами, при этом её конец должен слегка упираться в ладонь у основания большого пальца. Указательный палец является как бы продолжением палочки.

Техника работы с лентой предполагает прямые локти.

2 Передача палочки из руки в руку.

Передачи нужны для того, чтобы обучающиеся могли успешно работать и левой и правой рукой.

Исходное положение: палочка находится в одной руке в горизонтальном положении, являясь как бы продолжением руки. Указательный палец поддерживает палочку сверху.

При передаче палочки соединить ладони обеих рук и захватить палочку другой рукой.

3 Вращение ленты в лицевой плоскости («Зеркало»).

Исходное положение: руки в стороны, палочка горизонтально в правой руке.

Выполнить широкие круги лентой в лицевой плоскости, палочку держать в кисти неподвижно, она должна являться как бы продолжением руки.

Следить за тем, чтобы движения выполнялись точно в лицевой плоскости, без рывков, ритмично, но в то же время плавно. Лента не должна издавать «щелчков» и не должна касаться тела.

4 Вращение ленты в боковой плоскости («Стеночка»).

Исходное положение: рабочая рука вперёд, палочка горизонтально в правой руке, свободная рука отведена в сторону.

Выполнить широкие круги рукой в лицевой плоскости, палочку держать в кисти неподвижно, палочка является как бы продолжением руки.

Следить за тем, чтобы движения выполнялись точно в боковой плоскости, без рывков, ритмично, но в то же время плавно. Лента не должна издавать щелчков, лента не должна касаться тела гимнастки.

Чередовать направление кругов вперёд и назад.

5 Вращение ленты в горизонтальной плоскости («Зонтик»).

Исходное положение: руки в стороны, палочка горизонтально в правой руке.

Широкими круговыми движениями рабочей руки «нарисовать» большой круг. Повторить круговые движения.

Следить за тем, чтобы движения выполнялись точно в горизонтальной плоскости, без рывков, ритмично, но в то же время плавно. Лента не должна «щёлкать» и не должна касаться тела.

Чередовать направление кругов — вправо и влево.

6 Вращение ленты в вертикальной плоскости справа налево («Восьмёрка»).

Исходное положение: лента в одной руке, рука горизонтально вперёд. Выполнить один большой круг лентой справа, затем, завершив круг впереди, перевести руку скрестно влево и непрерывно выполнить ещё один большой круг слева. Продолжить упражнение. Рисунок ленты должен напоминать горизонтальную восьмёрку.

Движения выполнять широко, непрерывно, лента не должна касаться тела. Движение выполняется за счёт работы плечевого сустава и слегка корректируется вращательным движением кистью.

7 Сочетание спиралей и кругов в различных плоскостях («Змейка»).

Змейки бывают вертикальные и горизонтальные, их можно «рисовать» по воздуху или по полу. Профессиональные гимнастки во время выступления должны «нарисовать» 4—5 гребней змейки, а хвостик змейки всегда должен быть подвижным и не касаться пола!

«Горизонтальная змейка»

Исходное положение: палочка удерживается одной рукой спереди на уровне груди.

Сделайте ритмичные движения кистью вправо-влево, рисуя «змейку» лентой. Попробуйте поднимать и опускать руку, продолжая движения кистью для сохранения рисунка. Можно «нарисовать» «змейку» на полу. Такая «змейка» послушно поползёт за вами!

«Вертикальная змейка»

Исходное положение: палочка в правой руке горизонтально перед грудью.

Сделайте замах влево скрестно. Держа палочку на уровне груди, сделайте ритмичные движения кистью вверх-вниз, создавая «змейку». Не останавливая движений кистью, постепенно переводите руку вправо.

Можно сочетать «змейку» с поворотом всего тела вправо на двух ногах переступанием.

Выполнить «змейку» левой рукой.

8 Проход в большие круги ленты в лицевой плоскости («Тоннель»).

Исходное положение: лента в правой руке горизонтально перед грудью.

Выполнить замах ленты влево, скрестно. Лента полностью находится слева относительно учащегося.

Выполнить большой круг лентой в лицевой плоскости внизу (против часовой стрелки). Когда лента проходит по полу, перешагнуть правой ногой через неё. Продолжить движение лентой вверх, выполнить шаг левой ногой.

При выполнении этого задания рука с лентой непрерывно «рисует» большие круги, а учащийся должен продвигаться вперёд, внутрь кругов, шагая как по тоннелю, перешагивая через ленту.

Запомните: каждому кругу ленты соответствует один шаг над лентой. Правильнее перешагивать через начало ленты, ближе к палочке. Во время кругов необходимо сохранять плоскость, а когда лента проходит внизу, палочку удерживать вертикально вниз.

9 Проход над лентой («Метёлочка»).

Исходное положение: лента в правой руке, вертикально вниз.

Отмахнуть ленту скрестно влево. Широким движением провести по полу палочку и ленту вправо. Сделать шаг правой ногой через проходящую по полу ленту. Широким движением провести палочку и ленту влево. Сделать шаг левой ногой через проходящую по полу ленту.

При выполнении этого задания рука с лентой «рисует» большую змейку, а учащийся продвигается вперёд, шагая через неё. Одному движению ленты соответствует один шаг. Шаги выполнять через начало ленты, ближе к креплению ленты к палочке. Палочку удерживать вертикально вниз.

10 Сочетание спиралей и кругов ленты в различных плоскостях («Спираль»).

Лента может «рисовать» спирали в разных направлениях. В любом случае витки спиралей должны быть чёткими и круглыми, должно получиться 4—5 одинаковых круглых витков.

Исходное положение: лента в одной руке, рука горизонтально вперёд. Свободная рука в сторону. Хват палочки сверху. Палочка является как бы продолжением руки. Локти не сгибать. Движения «Спирали» выполняются за счёт активных, ритмичных круговых движений кистью.

«Нарисовать» кистью 4—5 кружочков. Необходимо выполнить продвижение назад или повернуться вокруг себя. Следить за формой и размером витков, конец ленты не должен касаться пола или тела.

Выполните движение другой рукой.

Описание базовых игр и эстафет

Общее

Эстафеты или «Весёлые старты».

Эстафеты проводятся под музыкальное сопровождение. Желательно, чтобы это были весёлые песенки, знакомые детям.

Для проведения эстафет дети делятся на подгруппы. Каждая подгруппа выбирает себе название команды.

Оптимальная длина дистанций для начинающих 7—8 м.

При проведении эстафет необходимо учитывать возраст и физическую подготовленность занимающихся. Иногда целесообразно бег заменить на шаги, прыжки — на бег и т. д.

В дальнейшем в эстафетах нужно использовать элементы общей разминки, акробатики, различные элементы предметов. Это способствует закреплению навыков.

Эстафета должна включать в себя не более трех различных заданий с предметом или без предмета.

Целью проведения спортивных эстафет является развитие у учащихся быстроты, внимания, обучение общим правилам проведения спортивных эстафет и работе в команде.

Перед проведением эстафеты необходимо обязательно рассказать об общих правилах безопасности при участии в эстафетах и о правилах безопасности при участии в конкретной эстафете.

Использование в эстафетах предметов формирует у учащихся навык приёмов ловли и бросков. Необходимо также обращать внимание на правильное удержание эстафетного предмета.

Эстафеты

1 Эстафета с мячом («Большой арбуз»).

1. «Положи «арбуз» в корзинку».

С «большим арбузом» ребёнок идёт (или бежит — в зависимости от возраста и подготовленности) к корзинке (можно организовать 2 корзинки для двух команд, можно использовать 2 обруча вместо корзинки и т. д.), кладёт свой мяч, берёт другой мяч, заранее подготовленный и лежащий в корзинке, возвращается к другу по команде и передаёт ему «арбуз» и т. д.

Первый участник команды катит «арбуз» к корзинке, забирает другой «арбуз», заранее подготовленный, катит его другу по команде и встаёт в конец своей команды.

2. «Не урони «арбуз».

Вариант 1. Все участники одной команды стоят на одной линии, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Ребёнок, стоящий первым, держит в руках мяч. С началом музыкального сопровождения первый ребёнок оборачивается и передаёт мяч в руки следующему ребёнку и т. д., до последнего члена команды.

Вариант 2. Все участники одной команды стоят (стойка ноги врозь) на одной линии, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Ребёнок, стоящий первым, держит в руках мяч. С началом музыкального сопровождения (или по команде) первый ребёнок наклоняется и передаёт мяч в руки следующему ребёнку внизу под ногами и т. д., до последнего члена команды.

Вариант 3. Все участники одной команды стоят на одной линии, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Ребёнок, стоящий первым, держит в руках мяч (руки вверх). С началом музыкального сопровождения (или по команде) первый ребёнок, не оборачиваясь, передаёт мяч назад над головой в руки следующему ребёнку и т. д., до последнего члена команды.

2 Эстафета со скакалкой («Мостик и удав»).

1. «Пройди по мостику».

Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит по скакалке (как по мостику) и встаёт сзади тренера.

2. «Не наступи на удава».

Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит до конца скакалки, не наступая на неё (скрестные шаги ёлочкой, т. е. правая стопа ставится перед левым плечом, а левая — перед правым) и встаёт сзади тренера.

3. «Кто поймает хвостик?».

Все участники одной команды стоят (стойка ноги врозь) на одной линии, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Ребёнок, стоящий первым, держит в руках один конец скакалки, остальная часть вытянутой скакалки расположена между ногами детей. С началом музыкального сопровождения первый ребёнок быстро тянет скакалку на себя, остальные дети стараются поймать убегающий хвостик.

3 Эстафеты с обручами (и мягкой игрушкой для начинающих).

Тренеры стоят с обручами в конце дистанции каждой команды.

1. «Пройди в ворота».

Каждый участник команды с мягкой игрушкой в руках добегает до конца дистанции, где стоит тренер с обручем, пролезает в обруч и возвращается к своей команде, передавая мягкую игрушку следующему игроку.

2. «С кочки на кочку».

Три обруча разложены на прямой линии. Расстояние между обручами должно быть соразмерным одному шагу участников.

Вариант 1. Каждый участник команды должен перепрыгнуть расстояние между обручами, добежать до тренера, держащего обруч в конце дистанции, пролезть в обруч и вернуться к своей команде.

Вариант 2. Участник, который находится в конце дистанции, катит обруч первому участнику команды, тот ловит обруч, бежит на противоположную сторону, передаёт обруч и становится сзади. Далее обруч перекатывают следующему участнику и т. д.

4 Спортивная эстафета («Коридор»).

Из двух или более скакалок выложен узкий коридор.

Запоминаем правила:

Вариант 1. Каждый участник команды, прыгая на двух ногах внутри коридора, достигает финиша и встаёт за тренером.

Вариант 2. Каждый участник команды гусиным шагом достигает финиша и встаёт за тренером.

Вариант 3. Каждый участник команды, двигаясь спиной вперёд (можно шагом или бегом в умеренном темпе — это оговаривается правилами эстафеты), достигает финиша и встаёт за тренером.

5 Спортивная эстафета («Динозаврик»).

Дистанция эстафеты 4—5 м.

Запоминаем правила:

Вариант 1. Участники каждой команды разбиваются на пары. Один из партнёров опирается на кисти прямых рук и шагает на них до финиша, другой партнёр держит его за ноги. В конце дистанции участники меняются ролями и возвращаются к команде.

Вариант 2. Каждый участник команды движется вперёд в позе «динозаврика животом вверх» (опора на стопы ног, согнутых в коленях, и прямые руки, живот вверх, таз поднят над полом), достигает финиша и встаёт за тренером.

Вариант 3. Каждый участник команды бежит до финиша, выполняет три высоких прыжка, дотягиваясь рукой до мягкой игрушки, которую на доступной высоте держит в руке тренер, и встаёт за ним. После чего в эстафету вступает следующий участник.

6 Эстафета с мячом — 2.

Вариант 1. Тренер, стоящий напротив команды, катит мяч первому участнику, тот, выполняя отбивы одной кистью, доводит мяч до финиша, передаёт тренеру и встаёт за ним.

Вариант 2. Участники одной команды делятся на пары (этот этап проводится парами). Партнёры встают лицом друг к другу, мяч зажат между ними на высоте живота, руки в стороны. Двигаясь приставными шагами в сторону, стараясь не уронить мяч (не помогать руками), каждая пара достигает финиша, отдаёт мяч тренеру и встаёт за ним.

Вариант 3. Каждый участник команды, зажав мяч между стопами, прыжками достигает финиша, передаёт мяч тренеру и встаёт за ним. Тренер катит мяч следующему участнику.

7 Эстафета с обручем — 2.

Вариант 1. Каждый участник команды бежит к финишу, где на полу лежит обруч. Берёт его, надевает сверху на себя, выскакивает из него, кладёт на место и встаёт за тренером.

Вариант 2. Каждый участник команды бежит к финишу, где на полу лежит обруч. Берёт его, выполняет упражнение «Вертушка» на полу и встаёт за тренером.

Вариант 3. Каждый участник команды бежит к финишу, где тренер на достаточной высоте держит обруч, прыгает вверх три раза, касаясь обруча, затем встаёт за тренером.

8 Эстафета со стулом.

Вариант 1. Каждый участник команды бежит к стулу, стоящему на финише, обегает его вокруг 2—3 раза и встаёт за тренером.

Вариант 2. Каждый участник команды бежит к стулу, стоящему на финише, пролезает под ним и встаёт за тренером.

Вариант 3. Каждый участник команды со своей игрушкой бежит к стулу, усаживает игрушку на стул, берёт обруч, лежащий на полу рядом со стулом, надевает его на стул, берёт свою игрушку и встаёт за тренером.

9 Эстафета со скакалкой — 2.

Вариант 1. Каждый участник команды бежит к финишу, где на полу лежит скакалка, выполняет три прыжка с проходом в скакалку, кладёт её на место и встает за тренером.

Вариант 2. Вытянутая скакалка лежит на полу и обозначает длину дистанции. Каждый участник команды прыгает через скакалку (вправо и влево, не наступая на неё) и встаёт за тренером.

Вариант 3. «Паровозик». Дети держатся за плечи друг друга, образуя паровозик в узком коридорчике, ограниченном двумя скакалками, достигают финиша.

10 Спортивная эстафета (Два арбуза).

Вариант 1. Каждый участник команды, взяв в руки два мяча, достигает финиша, обегает тренера и возвращается к своей команде.

Вариант 2. Один мяч лежит на полу на финише, другой — в руках у первого участника эстафеты за спиной. Каждый участник движется (бежит или идёт — это оговаривается правилами эстафеты) к финишу, меняет мяч, возвращается к команде и передаёт его следующему игроку.

Вариант 3. Каждый участник эстафеты с мячом бежит к финишу, где на полу лежит другой мяч, выполняет три броска вверх с ловлей, меняет мячи, бежит к своей команде и передаёт мяч следующему участнику.

Музыкально-сценические и танцевальные развивающие игры

Музыкально-сценические и танцевальные игры, описанные в программе, являются базовыми.

Целью игр является создание хорошего настроения на занятиях; возможность индивидуального подхода к каждому учащемуся через его самовыражение; обучение методикам выполнения упражнений в игровой форме; обучение музыкальности и ритмичности; создание условий для подготовки к показательным выступлениям.

1 «Веселю свою игрушку».

Для проведения игры подбирается знакомая всем весёлая песенка. Дети должны прослушать песенку, узнавая её или понимая смысл текста (если песенка им не знакома), а затем попробовать потанцевать со своей игрушкой, стараясь передать смысл песенки.

2 «Маленькие мышки прячутся от кошки».

Для проведения игры нужны скакалки, которыми дети обозначают свои норки, положив их кружками на пол. Один участник — кот (возможно, что котом будет тренер), остальные дети — мышки. Включается музыка, кот замирает, а мышки веселятся и танцуют. Когда музыка прерывается паузой, кот просыпается и старается

коснуться как можно большего количества мышек. Мышки должны успеть спрятаться в свои норки. Те мышки, которых кот коснулся, выбывают из игры. Неожиданно вновь включается музыка, кот замирает, а мышки танцуют.

Во время игры дети по очереди выполняют роль спортивного судьи, оценивая действия кота.

3 «Музыкальный паровозик».

Для проведения игры подбираются и соединяются разные музыкальные фрагменты.

Все дети встают друг за другом паровозиком. Паровозик едет (звучит музыка паровозика) и приезжает на полянку, где летают бабочки (звучит музыка бабочек), дети изображают бабочек и танцуют. Вновь звучит музыка паровозика, дети образуют паровозик, едут дальше и попадают в тёмную чащу, где живут медведи (музыка медведей), дети изображают медведей. Вновь звучит музыка паровозика, дети паровозиком едут дальше и попадают на лужайку, где резвятся зайки (музыка зайцев) и др. (лягушата, белочки, павлины...).

Во время игры дети по очереди выполняют роль спортивного судьи, оценивая соответствие движений участников игры типовым движениям названных персонажей.

4 «Бабочка».

Представьте себе сюжет игры: бабочка спит, просыпается, расправляет крылышки. Летает, садится то на один цветочек, то на другой, прячется под листочком и засыпает.

Дети должны постараться под музыку изобразить эту бабочку.

Можно предложить учащимся четверостишие о животных, природе, предметах и попросить передать их образы движениями.

5 «Зайчишки».

Для проведения игры подбирается весёлая песенка.

Сюжет: зайки бегают на лужайке, резвятся и танцуют, а проголодавшись, подкрадываются к огороду. Оглядываются, нет ли поблизости сторожа. Пробираются к грядке с морковкой. Выбирают самую вкусную морковку и с удовольствием грызут её. Вдруг появляется сторож, и зайчишки со всех ног скачут в лес. Умывают лапки, расправляют ушки.

6 «Весёлый круг».

Для проведения игры предлагается несколько разных по темпу и настроению музыкальных фрагментов.

В центре зала из скакалок выложен круг, в центре которого стоит тренер и подсказывает действия игры. Дети стоят вне круга. Один ребёнок держит мяч.

С началом звучания первого музыкального фрагмента участники передают мяч по кругу. Как только зазвучит следующий фрагмент, все играющие должны запрыгнуть внутрь круга и перекатывать мяч через середину участникам напротив. При звучании новой музыки надо выпрыгнуть из круга и бежать по кругу вдоль скакалки (мяч в руках у ведущего). С началом следующего музыкального фрагмента необходимо лечь на спину, выполняя упражнение, которое называет ведущий, например «Велосипед».

Далее игра идёт по сценарию, предлагаемому ведущим.

Например, нужно пройти гусиным шагом (упражнение «Гусёнок»), поймать мяч, который ведущий бросает по очереди любому из участников (упражнение «Бросок мяча»), выполнить упражнение «Змейка» со скакалкой, лежащей рядом, и т. д.

Во время игры дети по очереди оценивают правильность выполнения названных упражнений.

Далее, если дети хорошо поняли правила игры и не утомились, можно продолжить игру.

7 Танцуем вместе.

Дети становятся в круг. Тренер находится в центре и показывает танцевальные движения. Дети повторяют за ним.

8 Исполняем танец «Золушка».

Для проведения игры подбирается классическая музыка.

Сюжет сказки можно сократить: грустная Золушка делает уборку в доме, появляется добрая Фея и дарит Золушке нарядное платье и хрустальные туфельки.

Дети должны постараться выразить через танцевальные движения удивление, восхищение, радость.

Следующий сюжет: Золушка появляется на балу и танцует польку. Танец должен закончиться красивым реверансом.

9 Исполняем танец Красной Шапочки.

Для проведения игры подбирается классическая музыка.

Сюжет: Красная Шапочка весело идёт по лесу, несёт корзиночку, поёт песенки. Вдруг в лесу она видит перед собой Серого Волка.

Учащиеся должны выразить через движения сначала весёлое настроение Красной Шапочки, потом испуг. В танце Волка должны быть отражены движения, характерные для этого зверя.

10 Исполняем танец Бабы-Яги.

Для проведения игры можно использовать известную пьесу М. П. Мусоргского «Баба-Яга». Детям предлагается самим придумать сюжет и показать его в танце. Танец самой выразительной Бабы-Яги (или нескольких) показать всем остальным детям.

11 Музыкальная игра «Доктор Айболит».

Для проведения игры подбирается разноплановая музыка. Дети распределяют роли Доктора Айболита, Танечки, Ванечки, пиратов, зверюшек.

Таким же образом можно провести музыкальные игры «Колобок», «Снежная королева» и т. д.



План занятий

Примерный план занятий (объём третьего урока физкультуры для начальной школы).

Предлагаемый примерный план занятий даёт представление о составлении учебного плана занятий и рассчитан на группу учащихся, которые во второй части занятия делятся на две подгруппы.

Приём деления учащихся на две подгруппы может применяться для классов (групп) с общим количеством занимающихся более 20 человек.

<p>Урок 1</p>	<p>1. Знакомство. История гимнастики</p> <p>2. Показательные выступления известных спортсменов (видеофильмы)</p>
<p>Урок 2</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партерная разминка: упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); 2-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»);</p>

	<p>отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»)</p>
	<p>3. Эстафета «Веселые старты» с мягкой игрушкой</p>
Урок 3	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление урока 2. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»)</p>
	<p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партнерная разминка: закрепление урока 2. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнения для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); 2-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление урока 2. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»)</p>
	<p>3. Музыкально-танцевальная игра «Весело свою игрушку»</p>
Урок 4	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); Разучивание нового упражнения: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»)</p>
	<p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партнерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока.</p>

	<p>Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»). Разучивание нового упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»);</p> <p>2-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»)</p> <p>3. Эстафета с одной скакалкой на каждую подгруппу</p>
Урок 5	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»);</p> <p>2-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»)</p> <p>3. Эстафета с мягкой игрушкой с элементами общей разминки</p>

<p>Урок 6</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»)</p> <hr/> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — акробатика: занятия проводятся на гимнастических матах со страховкой тренера. В перерывах между подходами к элементу дети самостоятельно растягиваются на шпагаты. Разучивание упражнений: кувырки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»); 2-я подгруппа — партнерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»)</p> <hr/> <p>3. Музыкально-танцевальная игра «Зайки на лужайке»</p>
<p>Урок 7</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»).</p> <p>Разучивание нового упражнения: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»)</p> <hr/> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партнерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»)</p>

	<p>2-я подгруппа — акробатика: занятия проводятся на гимнастических матах со страховкой тренера. В перерывах между подходами к элементу дети самостоятельно растягиваются на шпагаты.</p> <p>Группировка «Ванька-встанька», кувырки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»)</p> <p>3. Эстафета с обручем на каждую подгруппу</p>
Урок 8	Показательный урок для родителей
Урок 9	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»).</p> <p>Разучивание нового упражнения: равновесие паше в опоре на стопе и на полупальце;</p> <p>2-я подгруппа — партерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»).</p> <p>Разучивание нового упражнения: упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»).</p> <p>3. Музыкально-танцевальная игра «Зайка на лужайке и Серый Волк»</p>

<p>Урок 10</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин</p> <p>Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — партерная разминка:</p> <p>закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»);</p> <p>2-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки:</p> <p>закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пассе в опоре на стопе и на полупальце</p> <p>3. Эстафета с мягкой игрушкой и с элементами общей разминки</p>
<p>Урок 11</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин</p> <p>Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»). Разучивание нового упражнения: упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»)</p>

	<p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце;</p> <p>2-я подгруппа — акробатика: занятия проводятся на гимнастических матах со страховкой тренера. В перерывах между подходами к элементу дети самостоятельно растягиваются на шпагаты. Закрепление упражнений предыдущего урока. Группировка «Ванька-встанька», кувырки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»)</p> <p>3. Музыкально-танцевальная игра «Красная Шапочка»</p>
Урок 12	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — партерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»);</p>

	<p>2-я подгруппа — танцевальные шаги: шаги с подскоками вперёд и с поворотом («Зайчик»).</p> <p>Работа с предметами: разучивание упражнений со скакалкой: удержание, вращения, подскоки и прыжки через скакалку</p> <hr/> <p>3. Эстафета с мягкой игрушкой и с элементами акробатики</p>
<p>Урок 13</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»). Разучивание нового упражнения: приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»)</p> <hr/> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце. Разучивание нового упражнения: деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»);</p> <p>2-я подгруппа — акробатика: закрепление упражнений предыдущего урока. Группировка «Ванька-встанька», кувьрки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»); Разучивание нового упражнения: «Мост» из положения лёжа.</p> <p>Работа с предметами: разучивание упражнений с мячом: баланс мяча, отбивы, перекаты, переброски</p> <hr/> <p>3. Музыкально-танцевальная игра «Весёлые Шаррики — Ньюша»</p>

<p>Урок 14</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партнерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»); 2-я подгруппа — акробатика: закрепление упражнений предыдущего урока. Группировка «Ванька-встанька», кувырки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»); «Мост» из положения лёжа. Разучивание нового упражнения: стойка на предплечьях в позиции полупагата («Свечка»)</p> <p>3. Эстафета с мягкой игрушкой и с элементами акробатики</p>
<p>Урок 15</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»)</p>

	<p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки:</p> <p>закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце; деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»).</p> <p>Разучивание нового упражнения: наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд);</p> <p>2-я подгруппа — танцевальные шаги:</p> <p>шаги с подскоками вперёд и с поворотом («Зайчик»).</p> <p>Работа с предметами:</p> <p>закрепление упражнений с мячом, разученных на предыдущем уроке</p>
Урок 16	Показательный урок для родителей
Урок 17	<p>Теоретическая часть.</p> <p>Тактическая подготовка к соревновательному процессу.</p> <p>Индивидуальная тактика.</p> <p>Командная тактика</p>
Урок 18	<p>1. Общая разминка: 10 мин</p> <p>Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»)</p>

	<p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — партерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»).</p> <p>Разучивание нового упражнения: упражнение для гибкости позвоночника («Киска»);</p> <p>2-я подгруппа — работа с предметами: закрепление упражнений с мячом, разученных на предыдущем уроке: баланс мяча, отбивы, перекаты, переборски</p>
	<p>3. Эстафета</p>
<p>Урок 19</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»).</p> <p>Разучивание нового упражнения: приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце; деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»); наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд);</p>

	<p>2-я подгруппа — акробатика: закрепление упражнений предыдущего урока. Группировка «Ванька-встанька», кувырки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»); «Мост» из положения лёжа; стойка на предплечьях в позиции полупагата («Свечка»)</p>
<p>Урок 20</p>	<p>3. Музыкально-танцевальная игра</p> <p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»); упражнение для гибкости позвоночника («Киска»); 2-я подгруппа — танцевальные шаги: разучиваем шаги с подскоками, шаги галопа, шаги польки, элементы русского танца. Работа с предметами: закрепление упражнений со скакалкой: удержание, вращение скакалки в разных плоскостях, прыжки и подскоки через скакалку, эшаппе</p> <p>3. Эстафета</p>
<p>Урок 21</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег,</p>

сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Пегушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»)

2. Упражнения: 20—25 мин

1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки:

закрепление упражнений предыдущего урока.
Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце; деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»); наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд). Разучивание нового упражнения: наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону);

2-я подгруппа — работа с предметами:

закрепление упражнений с мячом, разученных на предыдущем уроке

3. Музыкально-танцевальная игра

Урок 22

1. Общая разминка: 10 мин

Закрепление упражнений предыдущего урока.
Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Пегушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»);
Разучивание нового упражнения: приставные шаги в сторону («Страусёнок»)

	<p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — партерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»); упражнение для гибкости позвоночника («Киска»); Разучивание нового упражнения: упражнение для укрепления мышц спины («Рыбка»);</p> <p>2-я подгруппа — акробатика: закрепление упражнений предыдущего урока. Группировка «Ванька-встанька», кувырки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»); «Мост» из положения лёжа; стойка на предплечьях в позиции полупагата («Свечка»)</p>
Урок 23	<p>3. Эстафета</p> <p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пассе в опоре на стопе и на полупальце; деми плие (полуприседы) по I и II</p>

	<p>танцевальным позициям («Часики»); наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону);</p> <p>2-я подгруппа — танцевальные шаги: разучиваем шаги с подскоками, шаги глопа, шаги польки, элементы русского танца.</p> <p>Работа с предметами: Разучивание упражнений со скакалкой: удержание, вращение скакалки в разных плоскостях, прыжки и подскоки через скакалку, эшаппе.</p>
	<p>3. Музыкально-танцевальная игра</p>
Урок 24	<p>Показательные выступления для родителей</p>
Урок 25	<p>Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка к соревновательному процессу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тактический замысел; • тактические знания, умения, мышление
Урок 26	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партнерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности</p>

	<p>бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»); упражнение для гибкости позвоночника («Киска»); упражнение для укрепления мышц спины («Рыбка»);</p> <p>2-я подгруппа — работа с предметами:</p> <p>закрепление упражнений с мячом, разученных на предыдущем уроке: баланс мяча, отбивы, перекаты, переброски</p> <p>3. Эстафета</p>
Урок 27	<p>1. Общая разминка: 10 мин</p> <p>Закрепление упражнений предыдущего урока.</p> <p>Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полуприседе и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки:</p> <p>закрепление упражнений предыдущего урока.</p> <p>Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце; деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»); наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону).</p> <p>Разучивание нового упражнения: равновесие с ногой вперёд и батман вперёд («Флажок» вперёд);</p> <p>2-я подгруппа — работа с предметами:</p> <p>закрепление упражнений с обручем, разученных на предыдущем уроке</p> <p>3. Музыкально-танцевальная игра</p>

Урок 28

1. Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»).

Разучивание нового упражнения: шаги и наклоны туловища в стороны («Качалка»)

2. Упражнения: 20—25 мин**1-я подгруппа — партнерная разминка:**

закрепление упражнений предыдущего урока.

Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»); упражнение для гибкости позвоночника («Киска»); упражнение для укрепления мышц спины («Рыбка»).

Разучивание нового упражнения: упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Неваляшка»);

2-я подгруппа — акробатика:

закрепление упражнений предыдущего урока.

Группировка «Ванька-встанька», кувырки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»); «Мост» из положения лёжа; стойка на предплечьях в позиции полупшагата («Свечка»)

3. Эстафета**Урок 29****1. Общая разминка: 10 мин**

Закрепление упражнений предыдущего урока.

Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением

	<p>вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пассае в опоре на стопе и на полупальце; деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»); наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону); равновесие с ногой вперёд и батман вперёд («Флажок» вперёд);</p> <p>2-я подгруппа — танцевальные шаги: разучиваем шаги с подскоками, шаги галопа, шаги польки, элементы русского танца.</p> <p>Работа с предметами: закрепление упражнений со скакалкой, разученных на предыдущем уроке: удержание, вращение скакалки в разных плоскостях, прыжки и подскоки через скакалку, эшаппе</p>
Урок 30	<p>3. Музыкально-танцевальная игра</p> <p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»); шаги и наклоны туловища в стороны («Качалка»).</p>

	<p>Разучивание нового упражнения: шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — партерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»); упражнение для гибкости позвоночника («Киска»); упражнение для укрепления мышц спины («Рыбка»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Неваляшка»);</p> <p>2-я подгруппа — работа с предметами: закрепление упражнений с мячом, разученных на предыдущем уроке: баланс мяча, отбивы, перекаты, переброски</p> <p>3. Эстафета</p>
Урок 31	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»); шаги и наклоны туловища в стороны («Качалка»); шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин</p> <p>1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»); отведение ноги по всем направлениям — вперёд,</p>

	<p>в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце; деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»); наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону); равновесие с ногой вперёд и батман вперёд («Флажок» вперёд). Разучивание нового упражнения: равновесие с ногой в сторону, арабеск и батман («Флажок» в сторону);</p> <p>2-я подгруппа — работа с предметами: закрепление упражнений с обручем, разученных на предыдущем уроке</p>
	<p>3. Музыкально-танцевальная игра</p>
Урок 32	<p>Показательные выступления</p>
Урок 33	<p>Теоретическая часть. Основы музыкально-двигательной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержание и характер музыки; • свойства музыкального звука
Урок 34	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»); шаги и наклоны туловища в стороны («Качалка»); шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»)</p> <p>2. Упражнения: 20—25 мин 1-я подгруппа — партнерная разминка: закрепление упражнений предыдущего урока. Упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе); упражнение</p>

для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»); упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»); упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»); упражнение для гибкости позвоночника («Киска»); упражнение для укрепления мышц спины («Рыбка»); упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Неваляшка»).

Разучивание нового упражнения: упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Циркуль»);

2-я подгруппа — акробатика:

закрепление упражнений предыдущего урока.

Группировка «Ванька-встанька», кувырки в сторону («Колобок»); стойка на лопатках («Берёзка»); «Мост» из положения лёжа; стойка на предплечьях в позиции полупагата («Свечка»).

Разучивание нового упражнения: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»)

3. Эстафета

Урок 35

1. Общая разминка: 10 мин

Закрепление упражнений предыдущего урока.

Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»); шаги и наклоны туловища в стороны («Качалка»); шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»).

Разучивание нового упражнения для растяжки голеностопного сустава («Крабик»)

2. Упражнения: 20—25 мин

1-я подгруппа — разминка у гимнастической стенки:

закрепление упражнений предыдущего урока.

Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»); наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах («Потягушки»);

	<p>отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад («Стрела»); прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»); равновесие пассае в опоре на стопе и на полупальце; деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»); наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону); равновесие с ногой вперёд и батман вперёд («Флажок» вперёд); равновесие с ногой в сторону, арабеск и батман («Флажок» в сторону);</p> <p>2-я подгруппа — танцевальные шаги: разучиваем шаги с подскоками, шаги галопа, шаги польки, элементы русского танца.</p> <p>Работа с предметами: закрепление упражнений со скакалкой: удержание, вращение скакалки в разных плоскостях, прыжки и подскоки через скакалку, эшаппе</p>
	<p>3. Музыкально-танцевальная игра</p>
<p>Урок 36</p>	<p>1. Общая разминка: 10 мин Закрепление упражнений предыдущего урока. Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»); бег по кругу («Оленёнок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»); шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»); приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»); приставные шаги в сторону («Страусёнок»); шаги и наклоны туловища в стороны («Качалка»); шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»).</p> <p>Разучивание нового упражнения для растяжки голеностопного сустава («Крабик»)</p>
	<p>2. Подготовка к показательным выступлениям и участию в открытых уроках</p>

С урока 36 и далее совершенствование ранее изученных упражнений в различных комбинациях.

Приложение

Общая разминка

- 1 Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки («Пава»).



- 2 Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»).



3 Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и в полуприседе («Жираф»).



4 Приставные шаги вперёд на полной стопе («Петушок»).



5 Шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»).



6 Шаги в полном приседе («Гусёнок»).



7 Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»).

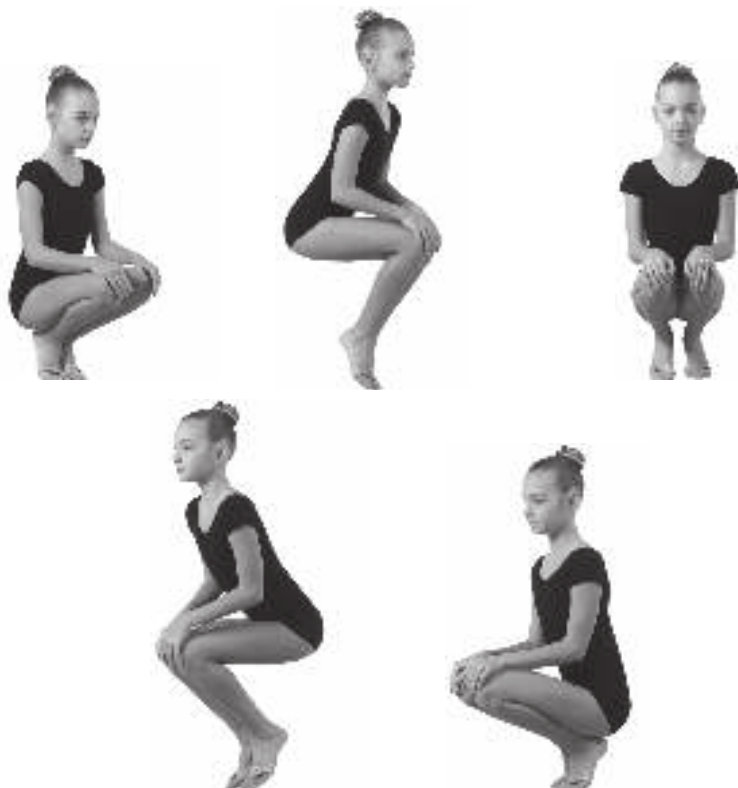


8 Приставные шаги вперёд и круговые движения головой («Индюшонок»).





9 Небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»).



10 Шаги с наклоном туловища вперёд («Цапля»).



11 Приставные шаги в сторону («Страусёнок»).



12 Приставные шаги и наклоны туловища в стороны («Качалка»).



13 Упражнение для растяжки голеностопного сустава («Крабик»).



14 Бег по кругу лицом вперёд («Оленинок»).



15 Бег спиной вперёд («Оленёнок назад»).



Партерная разминка

- 1** Упражнение для стоп, лёжа на животе («Лягушонок» на животе).





2 Упражнение для развития стоп, лёжа на спине («Лягушонок» на спине).



3 Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»).



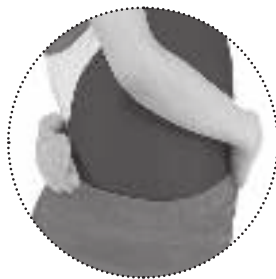
4 Упражнение для растяжки мышц спины («Тутти»).



5 Упражнение для укрепления мышц спины («Коробочка»).



6 Упражнение для разогревания позвоночника скручиванием в стороны («Верёвочка»).



7 Упражнение для гибкости позвоночника («Киска»).



8 Упражнение для укрепления мышц спины («Рыбка»).



9 Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («Берёзка»).



10 Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Неваляшка»).



11 Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса («Угол»).



12 Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»).



13 Отведение ног назад (или махи назад) («Жеребёнок»).



14 Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Циркуль»).



15 Упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»).



16 Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино»).



17 Подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов («Ящерка»).



18 Боковой шпагат и наклоны в стороны («Коромысло»).



19 Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса («Мост» из положения лёжа).



Разминка у гимнастической стенки

- 1 Упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»).



2 Наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и полупальцах (релеве) («Потягушки»).





3 Деми плие (полуприседы) по I и II танцевальным позициям («Часики»).



4 Отведение ноги по всем направлениям — вперёд, в сторону, назад, не отрывая носка от пола, — тандю («Стрела»).



5 Равновесие пасса в опоре на стопе и на полупальце.



6 Наклон туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном вперёд).



- 7 Наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» с наклоном в сторону).



- 8 Равновесие с ногой вперёд и батман вперёд («Флажок» вперёд).





9 Равновесие с ногой в сторону, арабеск и батман («Флажок» в сторону).





10 Растяжка с помощью руки вперёд («Росточек» вперёд).



11 Растяжка с помощью руки в сторону («Росточек» в сторону).



12 Растяжка с помощью руки назад («Росточек» назад).



13 Приставные шаги в сторону и поворот шене («Страусёнок»).





14 Наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд на носок («Вопросик»).



15 Наклон назад из положения стоя («Арка»).



16 Прыжки по VI танцевальной позиции («Пружинка»).



Равновесие («Трудность тела»)

1 Пассе (колени вперёд).



2 Пассе (колени в сторону).



3 Нога вперёд горизонтально («Флажок»).



4 Равновесие арабеск («Ласточка»).



5 Нога вперёд горизонтально («Казак»).



Гибкость («Трудность тела»)

1 Последовательное сгибание и разгибание корпуса («Волна» вперёд).



2 Последовательное сгибание и разгибание корпуса («Волна» назад).



3 Наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).



4 Стойка на предплечьях с позиции полушпагата («Свечка»).



5 Наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»).



Повороты («Трудность тела»)

1 Серия поворотов шене (3—4 оборота).



2 Поворот пассе, колено вперёд.



3 Поворот пассе, колено в сторону.



4 Поворот пассе, нога вперёд горизонтально.



5 Поворот «Казак», нога вперёд горизонтально.





Прыжки (трудность)

1 Кабриоль вперёд.



2 Кабриоль назад.



3 «Ножницы» вперёд.



4 «Ножницы» назад.



5 «Ножницы» вперёд с согнутыми во время поворота ногами.



6 Прыжок в позиции арабеск.



7 Прыжок в группировке с поворотом всего тела толчком с двух ног.



8 Прыжок подбивной шагом толчком с двух ног.



9 Прыжок подбивной толчком с двух ног и с разбега.



Акробатика

1 Группировка («Ванька-встанька»).



2 Кувырок в сторону («Колобок» в сторону).



3 Кувырок вперёд («Колобок» вперёд).



4 Кувырок назад («Колобок» назад).



5 Кувырок в сторону с разведением ног в боковой шпагат («Колобок» в сторону в разведением ног в шпагат).



6 «Мост» из положения сидя.



7 «Мост» и выход (вставание) из «Моста».





8 «Мост» на предплечьях.



9 «Мост» на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях.





10 Стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат).



11 Переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья) («Колесо»).



Танцевальные шаги

1 Шаги с подскоками вперёд и с поворотом («Зайчик»).



2 Шаги галопа. Галоп вперёд («Жеребёнок»).



3 Шаги галопа. Галоп в сторону («Жеребёнок»).



4 Элемент русского танца («Ковырялочка»).



5 Элемент русского танца («Припадания»).



6 Элемент русского танца («Пяточки»).





7 Танец «Полька» («Буратино»).



Предметная подготовка

Работа со скакалкой

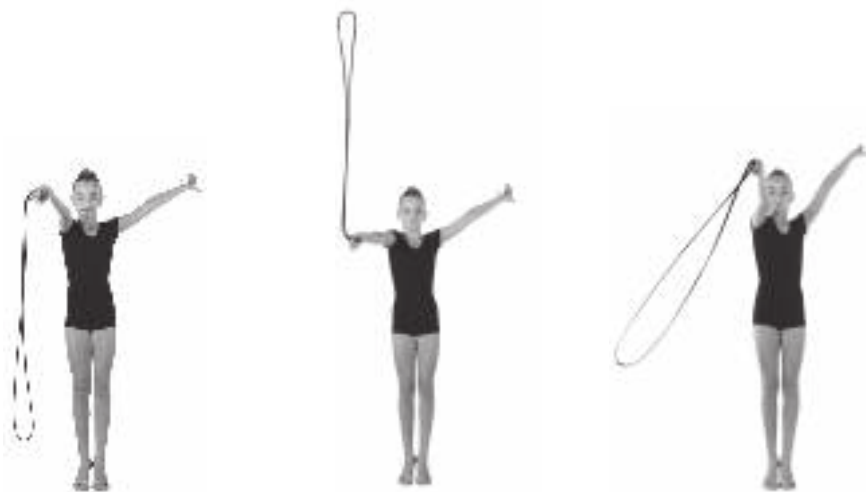
1 Удержание скакалки.



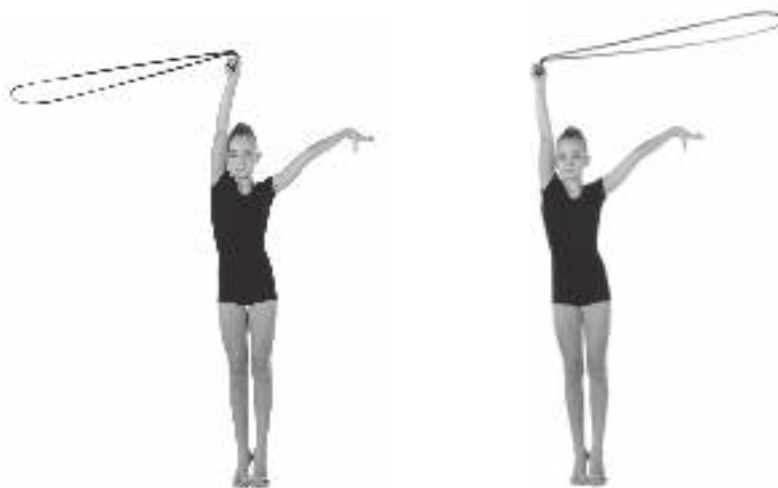
2 Вращение скакалки, сложенной вдвое, в лицевой плоскости («Зеркало»).



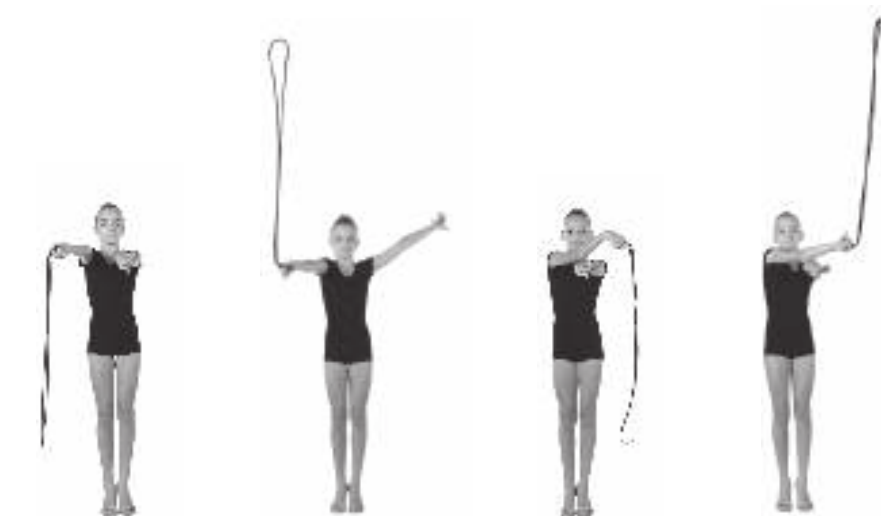
3 Вращение скакалки, сложенной вдвое, в боковой плоскости («Стеночка»).



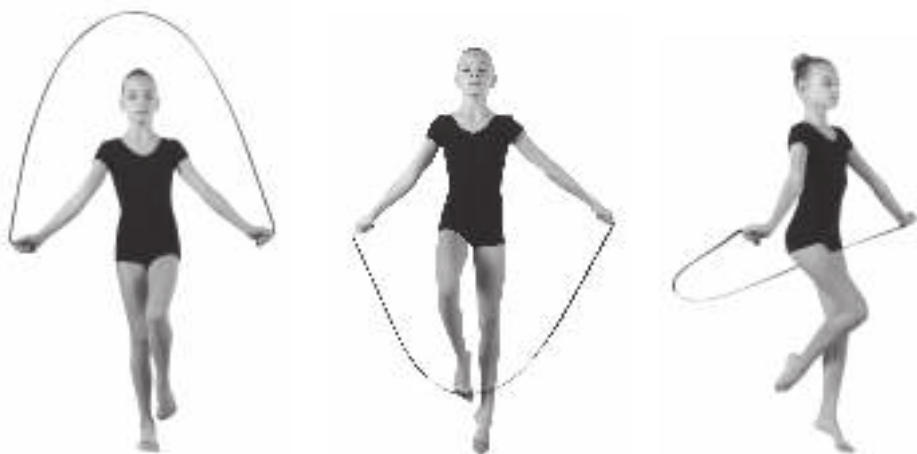
4 Вращение скакалки, сложенной вдвое, в горизонтальной плоскости над головой («Зонтик»).



5 Чередование вращательных движений скакалкой в вертикальной плоскости справа и слева («Восьмёрка»).



6 Подскоки поочередно на правой и левой ноге («Воробей вперёд»).



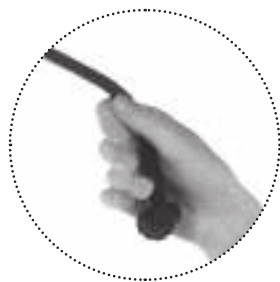
7 Прыжки с согнутыми ногами с проходом в скакалку, вращающуюся вперёд («Воробей вперёд»).



8 Подскоки поочерёдно на правой и левой ноге («Воробей назад»).

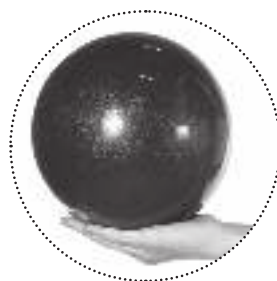


9 Эшаппе («Червячок»).



Работа с мячом

- 1 Баланс (правильное удержание мяча на ладони без захвата пальцами и прижимания к предплечью и другим частям тела) и передача мяча из руки в руку.





2 Отбивы: одиночный отбив и серия отбивов.



3 Переброски с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»).



4 Перекаты мяча по полу («Колобок» по полу).



5 Короткий перекат с ладони на грудь («Колобок» по руке).



Работа с обручем

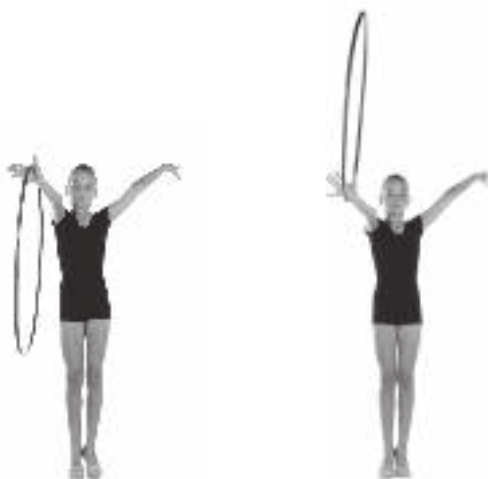
- 1 Различные типы удержания обруча и передачи из руки в руку, соблюдая плоскость.



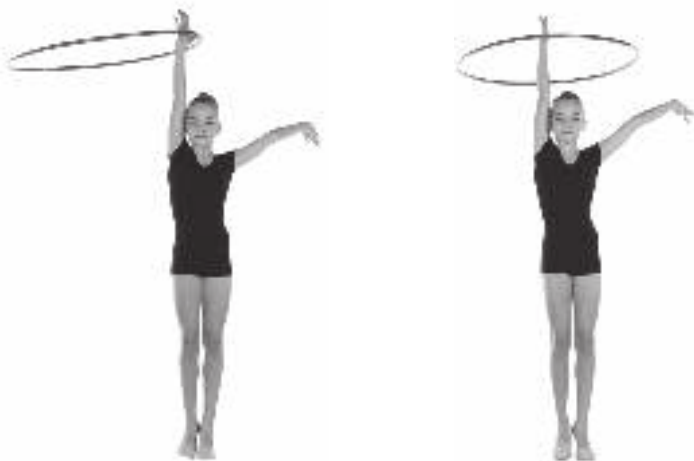
2 Вращение обруча на кисти в лицевой плоскости («Зеркало»).



3 Вращение обруча на кисти в боковой плоскости («Стеночка»).



4 Вращение обруча на кисти в горизонтальной плоскости над головой («Зонтик»).



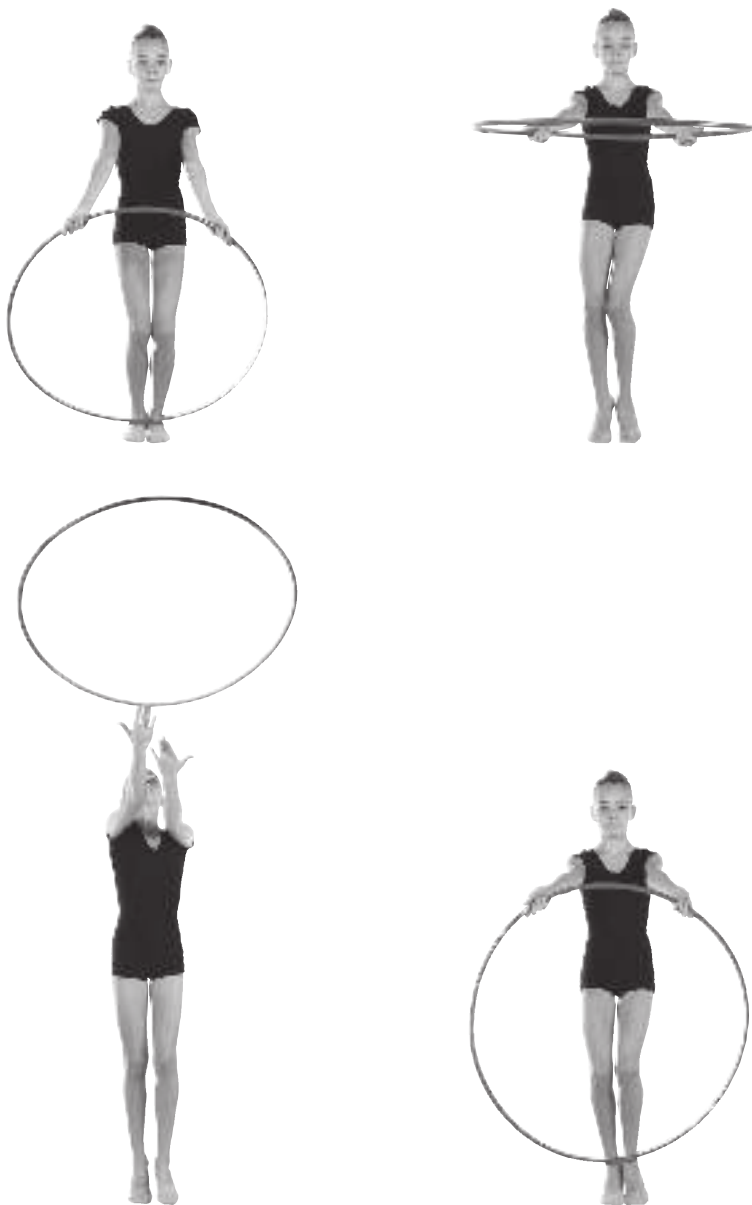
5 Вращение обруча на талии в горизонтальной плоскости («Поясок»).



6 Бросок в горизонтальной плоскости («Тарелочка»).



7 Вращение обруча с изменением плоскости («Вертушка»).



Работа с булавами

1 Правильное удержание булавы и передача булавы из руки в руку.





2 Правильное удержание головки булавы для покачиваний и вращений.





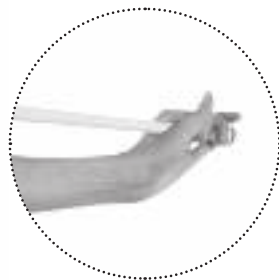
3 Малые и большие круги в боковой плоскости.





4 Вращения булав.





5 Постукивания булавами.



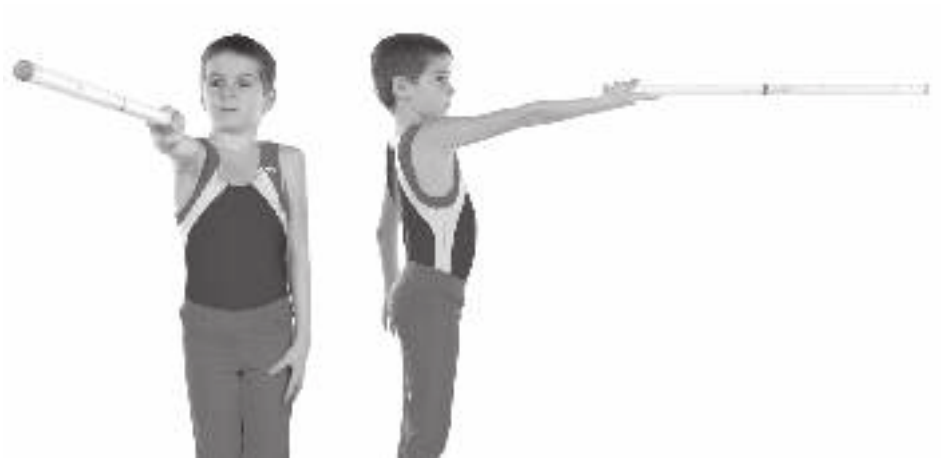
6 Малые броски булав.

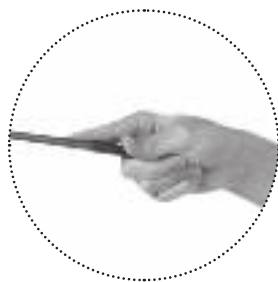




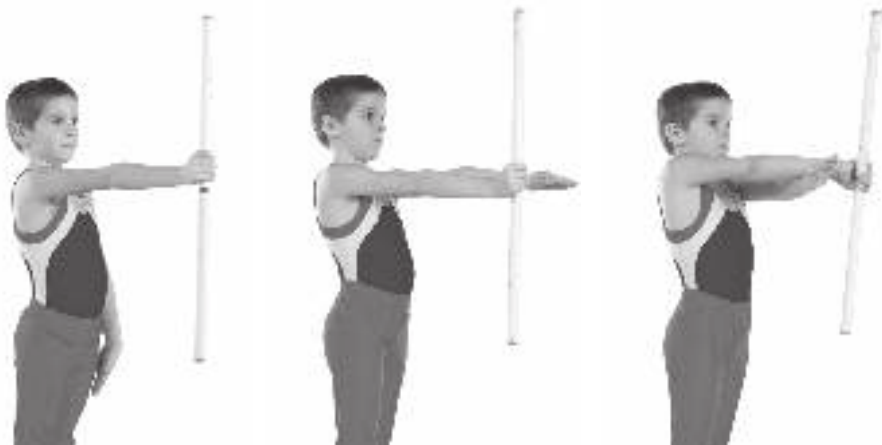
Работа с лентой (девочки), со стеком (мальчики)

1 Удержание палочки.

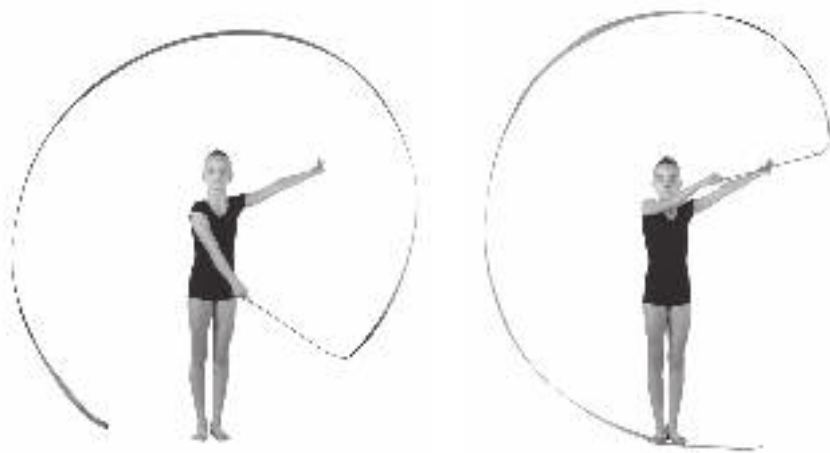




2 Передача палочки из руки в руку.



3 Вращение ленты в лицевой плоскости («Зеркало»).



4 Вращение ленты в боковой плоскости («Стеночка»).



5 Вращение ленты в горизонтальной плоскости («Зонтик»).



- 6 Вращение ленты в вертикальной плоскости справа налево («Восьмёрка»).



- 7 Сочетание спиралей и кругов в различных плоскостях («Змейка»).



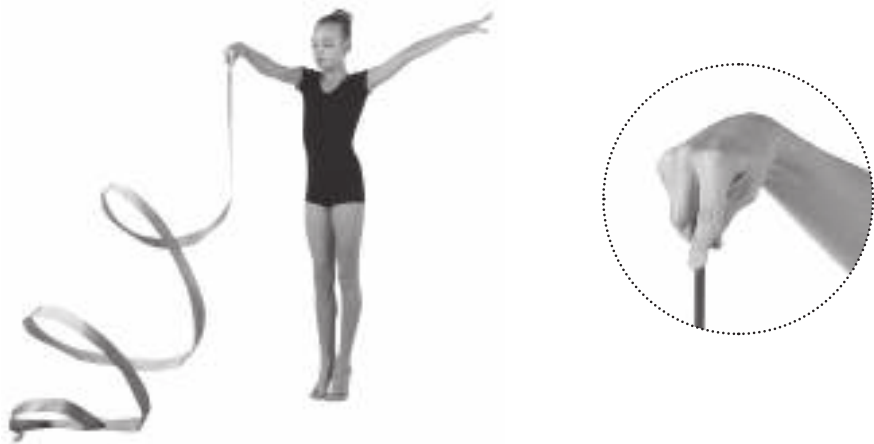
8 Проход в большие круги ленты в лицевой плоскости («Тоннель»).



9 Проход над лентой («Метёлочка»).



10 Сочетание спиралей и кругов ленты в различных плоскостях («Спираль»).



Содержание

Введение	3
Часть I. Методические рекомендации по реализации программы	8
Основная задача реализации программы	8
Основные принципы реализации программы	8
Основные методы реализации программы	8
Основные средства начальной подготовки	10
Часть II. Методики тренировочного процесса	11
Общие сведения о разминке	11
Общая разминка	11
Партерная разминка	15
Разминка у гимнастической стенки	22
Равновесие («Трудность тела»)	32
Гибкость («Трудность тела»)	33
Повороты («Трудность тела»)	36
Прыжки («Трудность тела»)	39
Акробатические элементы и упражнения	42
Танцевальные шаги	47
Предметная подготовка	51
Описание базовых игр и эстафет	66
Часть III. План занятий	73
Приложение	95