

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа «Гармония»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол от 10.08.23 № 6

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Ф.В. Мухтарова
Приказ от 10.08.23 № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1350
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Возраст: 3,5 - 6 лет

Срок реализации: 2 года

Программу разработал:

заведующая отделением художественной гимнастики Е.В. Степанова

г. Псков
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта.....	6
1.4. Общая характеристика возрастных физиологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	8
1.5. Общая характеристика возрастных психологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	8
Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	11
2.1. Требования к организации подготовки.....	11
2.2. Требования к содержанию подготовки	12
2.3. Виды (формы) обучения.....	13
2.4 Структура годичного цикла.....	19
2.5 Воспитательная работа.....	22
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	28
2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	35
3.1 Контрольно - нормативные требования	35
3.2 Требования к результатам прохождения Программы.....	36
3.3 Оценка результатов освоения Программы.....	36
3.4 Контрольные и контрольно - переводные нормативы (испытания)	37
Раздел 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	39
4.1. Разделы программы.....	39
4.2. Средства подготовки обучающихся в группах на спортивно – оздоровительном этапе.....	39
4.3. Физическая подготовка.....	52
4.3.1. Строевые упражнения.....	53
4.3.2. Общеразвивающие упражнения.....	53
4.3.3. Прикладные упражнения.....	58
4.3.4. Подвижные игры.....	58
4.4. Техническая подготовка.....	65
4.4.1. Упражнения без предмета.....	66
4.4.2. Упражнения с предметами.....	157
4.5. Хореографическая подготовка.....	230
4.6. Музыкально - двигательная подготовка.....	241
4.6.1. Элементарные основы музыкальной грамоты.....	241
4.6.2. Упражнения на согласованность движений с музыкой.....	242
4.6.3. Танцевальные упражнения.....	243
4.6.4. Ритмическая гимнастика.....	249

4.6.5. Музыкально - ритмические игры.....	253
4.7. Теоретическая подготовка.....	257
4.8 Психологическая подготовка.....	258
4.9 Учебно - тематический план.....	262
Раздел 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	264
5.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	264
5.2 Кадровые условия реализации Программы.....	264
5.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы.....	266
5.4 Информационно - методические условия реализации Программы.....	266
Раздел 6. Список литературных источников	267
Раздел 7. Перечень интернет ресурсов	268

Раздел 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Программа для спортивно – оздоровительного этапа по виду спорта художественная гимнастика (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Гармония» (далее Школа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 984, и в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1350, Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и исполнении сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте – 3,5 лет, т.к. организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений.

В настоящее время художественная гимнастика является одним из популярнейших видов спорта. Огромное количество детей всех возрастных групп обучаются данным видом спорта. Стремление родителей привести ребёнка в художественную гимнастику обусловило появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. В них обучаются дети дошкольного и младшего школьного возраста, и данная Программа отражает направленность занятий, задачи, средства, методы, формы организации занятий, регламентированы объемы тренировочных нагрузок с учётом психолого-физиологических особенностей детей данного возраста.

Основными задачами реализации Программы являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья детей средствами художественной гимнастики;
- содействие формированию пластики движений, грациозности, творческой активности;
- постепенная подготовка к физическим нагрузкам;
- воспитание высоких морально-волевых, этических качеств;
- расширение арсенала двигательных навыков,
- умение выполнять высококоординационные упражнения, способствующие свободному владению своего тела;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

В процессе реализации программы у обучающихся художественной гимнастикой формируется потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, дети приобщаются к здоровому образу жизни, знакомятся с танцевальной и музыкальной культурой. Занятия художественной гимнастикой укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель Программы – ознакомление детей с основами художественной гимнастики, отбор и подготовка одарённых детей к освоению этапа программы спортивной подготовки по художественной гимнастике, а также формирование мотивации к занятиям гимнастикой, укреплению здоровья, совершенствованию психофизического развития и раскрытию индивидуального потенциала детей.

С учетом цели Программа подготовки направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям гимнастикой и спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых основ теоретических знаний;
- овладение основами техники базовых элементов без предмета и с предметами;
- музыкально – ритмическое воспитание;
- воспитание музыкально – образного восприятия;
- воспитание личностных качеств;
- привитие навыков самоорганизации.

Задачи Программы:

1. Создание и обеспечение необходимых условий для гармоничного и личностного развития, укрепление здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.
3. Формирование у детей дошкольного и младшего школьного возраста, потребности в систематических занятиях гимнастикой, стремления к двигательному самосовершенствованию и потребности в достижениях.
4. Повышение функциональных возможностей и резервов организма;
5. Содействие развитию физических качеств и способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.
6. Формирование основ теоретических знаний терминологии, спортивной гигиены, техники движений.
7. Обучение основам техники базовых элементов без предмета и с предметами.
8. Музыкально – ритмическое воспитание.
9. Формирование умения выражать в мимике и пантомимике эмоции, создавать двигательный образ.
10. Развитие творческих способностей и волевых качеств личности детей дошкольного и младшего школьного возраста.
11. Выработка навыков самоорганизации и самостоятельной деятельности.

Для выполнения поставленных учебно – воспитательных задач программой предусмотрены следующие виды занятий:

- Занятия в традиционной форме освоения двигательного материала
- Творческие занятия, в виде формы выполнения различных творческих заданий и демонстрации их результатов.
- Занятия–тренинги, в виде формы совершенствования закрепления учебного материала.
- Открытые занятия, в виде формы контроля и отчёта по результатам обучения.

Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг другом, дополнять друг друга и проводиться с учетом темы, возраста, интереса обучающихся.

Отличительной способностью Программы является:

- Применение разнообразие игр, эстафет и состязаний с учётом возрастных особенностей позволяет последовательно формировать устойчивый интерес к занятиям гимнастикой, способность к саморегуляции и спортивную направленность личности у ребенка. Наличие соперничества постепенно приобщает детей к соревновательной деятельности.
- Доступность и разнообразие применяемых упражнений позволяет учитывать задатки, способности, особенности детей дошкольного возраста. При развитии и формировании «двигательного багажа» создается надёжный фундамент для освоения в перспективе бесконечного количества вариантов движений.
- Комплексность обилие оздоровительно – развивающих упражнений создают условия для развития индивидуальных качеств.
- Универсальность в применении большого количества гимнастического (обручи, мячи, булавы, ленты, скакалки) и вспомогательного (шарфы, платки, вымпела, флажки, теннисные мячи и т.д.) инвентаря в сочетании с музыкальным сопровождением создает условия для интенсивного психофизического развития, а также успешности в обучении.
- Структурирование тренировочных занятий позволяет сохранять и поддерживать мотивацию, активность, работоспособность ребенка и создаёт предпосылки для высокой результативности решения педагогических задач.
- Сочетание процесса интеллектуального, духовного и физического развития ребенка позволяет на самом раннем этапе гармонизировать, социализировать его, стимулируя активность, самостоятельность и творчество.

1.3. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта.

Художественная гимнастика - зрелищный и красивый женский вид спорта, в котором под музыку выполняются различные комбинации гимнастических элементов и танцевальных движений с гимнастическими предметами (булавами, лентой, мячом, обручем, скакалкой) или без них.

Художественная гимнастика делится на несколько видов:

- основная гимнастика (укрепляет здоровье, развивает мускулатуру, совершенствует двигательные функции - как правило таким видом гимнастики обучаются в садиках, школах)
- прикладная художественная гимнастика со спортивной направленностью (применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта - спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании. Здесь подготовка и занятия идут на более серьезном уровне)

Художественная гимнастика относится к сложнокоординационным видам спорта, она требует большой силы и выдержки, гибкости, артистичности, умения точно воспроизводить движения и безукоризненно владеть своим телом.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более 1 минуты 30 секунд в индивидуальной программе и не более 2-х минут 30 секунд в групповых упражнениях. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров.

Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений.

Художественная гимнастика один из самых зрелищных и изящных видов спорта, в СССР как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

1.4. Общая характеристика возрастных физиологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста

Художественная гимнастика как вид спорта предъявляет основные требования к развитию координационных способностей и гибкости, которая формируется за счет особенностей строения связочного аппарата и костной ткани.

С 3 до 6 лет становится более устойчивой структура движений и совершенствуется перемещение рук в игровых и бытовых ситуациях, начинается согласованное движение рук и ног при ходьбе и беге.

До 3-5 лет произвольная моторика конечностей сопровождается многообразными избыточными движениями.

К 4 годам формируется структура ходьбы, но она остается неритмичной и нестабильной.

С 4 лет возможно целенаправленное воздействие на формирование движений, оптимально сочетающее в себе показ со словесной инструкцией.

Асинхронность ребенка 3-5 лет сменяется к 6 годам выраженной синхронностью действий. В 3-6 лет программирование произвольных движений осуществляется на базе зрительной обратной связи.

Новые движения формируются длительно, большое значение имеет технология процесса обучения. Широко используемый на этапе 3-5 лет метод подражания в 5-6 лет должен смениться методом осознанного выполнения движения, задаваемого четкой, доступной, поэлементной словесной инструкцией и демонстрацией.

В 5-6 лет происходит переход к текущему контролю точности движений с участием органа зрения самого ребенка.

Состояние опорно-двигательного аппарата и связанного с ним физического качества у детей дошкольного возраста характеризуется наличием большого количества эластичных волокон в соединительной ткани связок и низким уровнем минеральной плотности костной ткани, что обеспечивает высокий уровень гибкости, сохраняющийся до конца дошкольного возраста.

Выполнение динамической нагрузки у детей дошкольного возраста определяет длительность работы, которая увеличивается с возрастом за счет развития мышц последовательно от нижних конечностей (от 3 до 5 лет) к верхним конечностям (6 лет). Такая последовательность роста и развития конечностей определяет набор развивающих упражнений на определенные группы мышц и частей тела.

Поэтому нагрузку в 3-5-летнем возрасте следует давать сначала на крупные группы мышц нижних конечностей, с 5-6 лет – упражнения на верхние конечности. Длительность работы динамической нагрузки в 3 года составляет 80 секунд, в 5 лет – 120 секунд, к 6 годам – не более 130 секунд.

1.5. Общая характеристика возрастных психологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Углубленное обучение детей умениям художественной гимнастики невозможно без учета их психического развития. Психологическое развитие детей дошкольного возраста имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать для формирования устойчивой

мотивации к избранному виду спорта, а также адекватных подходов в тренировочном процессе.

Возраст 3-6 лет характеризуется расширением предметного мира и необходимости действия в мире реальных вещей. Начинает формироваться самосознание и самооценка ребенка. При этом важным аспектом является формирование положительной самооценки, которая в дальнейшем способна быть стержневым фактором личности и обуславливает формирование «спортивного характера».

Самый сильный мотив для целенаправленной деятельности детей 3-6 лет – поощрение и получение награды. В связи с этим тренеру по художественной гимнастике важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов детей дошкольного возраста. Менее сильный мотив для детей 3-6 лет – избежать наказания.

Дошкольный возраст характеризуется ведущей деятельностью – игровой. Именно в процессе игры у детей 3-6 лет формируется активное запоминание, образное мышление, двигательная деятельность и отработка социальных ролей. В ролевой игре можно сравнить свои возможности и возможности других детей, лучше познать себя.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивностью игр как ведущей деятельности детей 3-6 лет. Целесообразно строить занятия в тренировочном процессе в форме игры. Чем младше ребенок, тем больше игр должно быть в занятии.

На этапе начала занятий избранным видом спорта тренер встречается с массой психологических проблем во взаимодействии с юным спортсменом, а также с необходимостью неуклонного повышения спортивного результата. В таблице 1 представлены обобщенные нормативы психического развития детей.

Таблица 1

Нормативы психического развития детей 3-6 лет

Возраст	Память	Внимание	Коммуникативная и личностная сфера	Волевая сфера
3-4 года	-Зрительная образная: объем 4-5 предметов -Слуховая образная: объем 3-4 варианта образов -Слуховая вербальная: объем 4 слова	-Объем внимания : 4 предмета -Устойчивость внимания: 10-12 минут	-Умение обращаться к сверстнику и взрослому по имени, принимать различные роли в игре, придуманной взрослым -Недостаточный уровень взаимодействия в группе детей	Принимать и удерживать 2 правила в игровой ситуации
<u>Психологические рекомендации для тренера.</u> В связи с недостаточным уровнем развития памяти и внимания тренировочный процесс должен быть построен в виде игры, в которой не более 2-х правил. Дети способны удерживать внимание 15 минут, поэтому занятие важно строить на чередовании игры и выполнении коротких и ясных заданий тренера. Речь тренера при этом должна быть максимально лаконичной.				
4-5 лет	-Зрительная образная: объем 5 предметов -Слуховая образная:	-Объем внимания : 5 предметов	-Умение работать в паре со сверстником по	- Принимать и удерживать 3 правила в

	<p>объем 4-5 варианта образов</p> <p>-Слуховая вербальная: объем 5 слов</p>	<p>-Устойчивость внимания: 15-20 минут</p>	<p>заданию взрослого.</p> <p>-Умение выбирать себе роль в игре, предложенной взрослым</p>	<p>игровой ситуации и 2 правила - в учебной ситуации</p>
<p><u>Психологические рекомендации для тренера.</u> Происходит увеличение объёма памяти и внимания ребёнка, однако игра остаётся также основным элементом тренировочного занятия. В виде образов рекомендуется использовать подражательные движения различных животных, героев мультфильмов и т.д. Дети способны удерживать внимание до 20 минут, тренер при этом должен уметь привлечь внимание всех обучающихся, возможно введение новых простейших элементов каждое занятие, с обязательным повторением пройденного на каждом занятии.</p>				
5-6 лет	<p>-Зрительная образная: объем 6 предметов</p> <p>-Слуховая образная: объем 6 вариантов образов</p> <p>-Слуховая вербальная: объем 6 слов</p>	<p>-Объем внимания : 6 предметов</p> <p>-Устойчивость внимания: 20-25 минут</p>	<p>-Умение объединяться в пары для совместной работы. Умение при помощи взрослого распределять роли в игре и придумывать дополнительные роли</p> <p>-Знание основных способов невербального общения</p>	<p>- Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации учебной ситуации</p> <p>-Умение действовать по словесной и зрительной инструкции</p>
<p><u>Восприятие – оттенки изученных эмоциональных состояний</u></p>				
<p><u>Психологические рекомендации для тренера.</u> Тренировочные занятия всё больше направлены на спортивную подготовку, но каждые 20-25 минут рекомендуются упражнения на расслабление и отвлечение детей. Важным на этом этапе является развитие эмоциональности юных гимнасток, т.к. именно этот возраст соответствует улучшению восприятия оттенков эмоций и их невербальных проявлений. Ввиду индивидуальных свойств нервной системы (тип темперамента) дети отличаются друг от друга. Так, лучше проявляют эмоции дети с типом темперамента холерика и сангвиника, и очень мало эмоциональности присутствует в поведении флегматиков и меланхоликов. Тренеру следует уметь определять тип темперамента ребёнка, и при хороших физических данных, но слабой эмоциональности, развивать это качество в данном возрасте. Это возможно как с помощью специальных заданий тренера, так и в упражнениях, которые может предложить спортивный психолог (индивидуальные и групповые занятия). Дети способны удерживать внимание до 25 минут, но если дети заинтересованы, то и гораздо больше. В этот период уже становятся возможными инструкции детям и отработка навыка в соответствии с ними, а также отработка упражнений в паре.</p>				
<p><u>Психологические рекомендации для тренера.</u> Ребёнок в возрасте 7 лет максимально готов к любому обучению. Дети готовы самостоятельно отрабатывать преподаваемые элементы. По-прежнему важен индивидуальный подход, особенно в личностном взаимодействии. Тренеру следует не допускать оскорбительных высказываний в сторону ребёнка, особенно при группе, т.к.</p>				

этот период характеризуется повышенным уровнем развития критичности к себе и появлением устойчивой самооценки. Негативные высказывания тренера способны больно задеть ребёнка и навсегда лишит его мотивации к занятиям – порой даже одарённых детей. Следует активнее давать упражнения для домашней отработки. Юный спортсмен уже готов обучаться навыкам психической саморегуляции эмоционального состояния.

На предварительном этапе спортивной подготовки рекомендуется:

1. Диагностика детско-родительских отношений, т.к. семья юного спортсмена в этом возрасте является основным фактором формирования устойчивой мотивации и в дальнейшем результативности в спорте. В процессе адаптации к требованиям спортивной деятельности юных спортсменам.
2. Психодиагностика психических процессов (память, внимание, уровень развития психомоторики). Данные особенности в психическом плане являются задатками в формировании спортивно-важных качеств. Психомоторные качества, такие как реакция на движущийся объект, простая и сложная зрительно-моторная реакция являются пластичными и тренируемыми. Зная изначальный уровень данных характеристик ребёнка, возможно составить специальные программы для формирования необходимого уровня развитой психомоторики.
3. Психодиагностика функциональной асимметрии мозга. Особенностью функциональной асимметрии является её зависимость от стадии, фазы онтогенеза. Определение в динамике индивидуального профиля асимметрии юных спортсменов открывает пути по совершенствованию индивидуальных навыков работы с гимнастическими предметами и тем самым – повышение спортивной результативности.

Общие закономерности реализуются в индивидуальном плане у каждого ребёнка в зависимости от его конституционных принадлежностей и сроков биологического развития.

Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Требования к организации спортивной подготовки

В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно - оздоровительный. Срок реализации программы – 2 года. Учебный год начинается 1-го января. Данная программа рассчитана для детей 3,5 – 6 лет. Форма организации занятий – групповая.

Спортивно – оздоровительный этап предваряет и учитывает содержание многолетней спортивной подготовки, требования Федерального государственного стандарта по виду спорта «художественная гимнастика».

Занятия на первом и втором году обучения проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 1 час (60 минут), тренировочный план рассчитан на 40 недель.

Набор и зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям. Приступить к занятиям возможно в любом возрасте. Группы комплектуются с учетом возраста и двигательной подготовленности.

Порядок зачисления обучающихся в группы, перевод из одной группы в другую группу определяются по данным текущего контроля уровня развития качеств и

способностей, а также темпами освоения учебного материала. По мере выполнения требований программы и достижения необходимого возраста и уровня подготовленности, дети могут быть переведены на начальный этап спортивной подготовки.

Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек. Максимальный состав оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности проведения занятий.

2.2. Требования к содержанию спортивной подготовки

Данная Программа является перспективно-прогностической, и направлена на решение оздоровительной задачи, на воспитание гармонически развитых детей, способствует привлечению большего количества детей для занятий художественной гимнастикой, которые в дальнейшем могут перейти на начальный этап подготовки.

Задачи технической подготовки решаются при выполнении заданий игровой направленности. В содержание игр рекомендуется включать простейшие задания, которые направлены на решение задач технической подготовки, а впоследствии – на формирование базовых навыков.

Необходимо в игры с предметами включать задания, которые решают задачи развития моторики рук, ловкости, манипулятивных действий руками – они потом найдут отражение в более сложных координационных двигательных действиях. При этом упражнения с предметами должны содержать технические и фундаментальные технические действия: передачи, броски, ловли, перекаты, отбивы, завязывание и развязывание узелков на скакалке и т.д. При этом не обязательно использовать предметы художественной гимнастики – это могут быть и кегли, и теннисные мячи, и гимнастические палки. Необходимо уже в самом раннем возрасте готовить детей к работе с предметом одинаково двумя руками, к симметричному развитию навыков владения предметами одинаково правой и левой. Поэтому целесообразно выполнять упражнения двумя руками, используя при этом, например, два теннисных мяча, две кегли и т.д.

Важно чередовать упражнения с предметами с упражнениями на расслабление, танцевальными движениями (секунд на 30). Таким образом осуществляется постепенная подготовка к требованиям программы по спортивной подготовке и непосредственно к начальному этапу. Важно помнить, что нельзя искусственно создавать негативные ситуации (например «растягивать», тренировать, как взрослых гимнасток), так как это сказывается на мотивационной сфере ребенка. Обязательно учитывать психолого-физиологические особенности детей. Поэтому именно на этом этапе подготовки важно сохранять игровую направленность занятий.

Важным на этом этапе является развитие эмоциональности юных гимнасток, так как этот возраст соответствует улучшению восприятия тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений. Необходимо подбирать музыкальные игры, используя в том числе простейшие технические элементы художественной гимнастики и детские песни.

Это такое же заложенное природой качество, как и любое физическое, и его надо развивать с самого раннего детства. Наиболее подходящий для этого возраст – 5-6 лет. В связи с чем также необходимо оценивать у детей при отборе на начальный этап подготовки музыкальные (выразительные) способности. В игру закладывается и техническая, и физическая подготовка, и все, что связано с эмоциональной и музыкальной

сферой. Процентное соотношение технической подготовки к физической – 3/2, соответственно 60% к 40%

Таблица 2

Соотношение средств технической и физической подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике (%)

№	Виды подготовки	Разделы подготовки	Средства	1 год подготовки (40 недель)	2 год подготовки (40 недель)
1	Техническая	Беспредметная	Специфические упражнения (волны, взмахи, упр. на расслабление, упр. на пружинность)	26%	28%
2			Повороты		
3			Прыжки		
4			Равновесия		
5			Акробатика		
6			Ходьба и бег		
7		Предметная	Скакалка	22%	33%
8			Мяч		
9			Обруч		
10		Музыкально-двигательная	Музыкальные игры; Упр. на согласование движений с музыкой	12%	3%
Всего				60%	64%
11	Физическая	ОФП	Упр. в партере или у гимнастической стенки: упр. на силу, растягивание и гибкость, упр. на расслабление, ОРУ	28%	36%
12			Подвижные игры	12%	-
Всего				40%	36%
13	Общее количество часов			120	120

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для повышения интереса обучающихся к занятиям художественной гимнастикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами – в целом и по частям. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основной формой проведения занятий по художественной гимнастике является занятие, построенное на общеметодических принципах. Частные же задачи отдельных частей занятия несколько видоизменяются в зависимости от специфики и направленности средств художественной гимнастики.

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми 3,5 - 6 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Следует также уделять внимание знакомству с основами техники специальных элементов художественной гимнастики, акробатических элементов, упражнений без предмета, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений тела и работы с предметами на базовом уровне.

Типы физических занятий для спортивно-оздоровительных групп:

Тренировочные занятия.

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для художественной гимнастики. Такой тип занятий должен составлять не менее 50%.

Комплексное занятие.

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, развивающих творческую активность игр и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх, и т.д.

Контрольное занятие.

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие.

Основная задача- формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно.

Типовая схема занятия

Подготовительная часть – 15-25 минут

Частные задачи:

- а) организация группы;
- б) концентрация внимания;
- в) активизация функционального состояния организма;
- г) обеспечение необходимого эмоционального состояния для дальнейшей работы;
- д) подготовка опорно-двигательного аппарата.

Средствами подготовительной части занятия являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки и различные комбинации их этих элементов; общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление; «волны», взмахи и пружинные движения руками; несложные задания на музыкальную динамику, небольшие и разученные танцевальные комбинации, музыкальные игры.

Основная часть – 30 минут

Частные задачи:

- а) воспитание двигательных навыков и качеств;
- б) развитие специальных качеств выразительности движений и умение согласовать движения с музыкой;
- в) овладение техникой упражнений художественной гимнастики;
- г) овладение способами перемещения различных предметов;
- д) овладение координацией движения.

Средствами основной части занятия являются: основные танцевальные формы движения – ходьба, бег, прыжки, элементы народного танца, упражнения в равновесии, повороты, «волны» телом, взмахи, пружинные движения, акробатические упражнения, упражнения с предметами, музыкальные игры, прикладные упражнения, самостоятельная творческая работа обучающихся.

Заключительная часть – 5-10 минут

Частные задачи:

- а) приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние;
- б) подготовка к предстоящей деятельности или отдыху.

Средствами для заключительной части занятия являются: ходьба различным шагом в спокойном и замедленном темпе, отвлекающие упражнения, упражнения на расслабление, плавные движения руками и т.д.

Таблица 3

**Примерная схема тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности 1 года обучения
(40 недель, 3 раза в неделю продолжительностью 1 час)**

№	Часть занятия	Средства	Дозирование
1	Подготовительная часть 25'	Строевые упражнения	5'
2		Различные виды ходьбы и бега, прыжки и различные комбинации их этих элементов	
3		Несложные задания на музыкальную динамику	
4		Небольшие и разученные танцевальные комбинации, музыкальные игры.	
5		Специфические упражнения: волны, взмахи и пружинные движения руками	5'
6		Разминка в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление	15'
7	Основная часть 30'	Специфические упражнения: волны телом, взмахи, пружинные движения, упражнения в равновесии, повороты	10'
8		Элементы акробатики	
9		Упражнения на «пружинность» ног	
10		Упражнения с предметами: 1 занятие – скакалка; 2 занятие – мяч; 3 занятие - обруч	15'
11		Музыкальные или подвижные игры	5'
12	Заключительная часть 5'	Ходьба различным шагом в спокойном и замедленном темпе, отвлекающие упражнения, упражнения на расслабление, плавные движения руками, мелкие движения кисти и пальцев	5'

Таблица 4

**Примерная схема тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности 2 года обучения
(40 недель, 3 раза в неделю продолжительностью 1 час)**

№	Часть занятия	Средства	Дозирование
1	Подготовительная часть 20'	Строевые упражнения	5'
2		Различные виды ходьбы и бега, прыжки и различные комбинации их этих элементов	
3		Несложные задания на музыкальную динамику	
4		Небольшие и разученные танцевальные комбинации, музыкальные игры.	
5		Разминка в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление, ОРУ	15'
6	Основная часть 30'	Специфические упражнения: волны телом, взмахи, пружинные движения, упражнения в равновесии, повороты	5'
7		Прыжки	5'
8		Элементы акробатики	5'
9		Упражнения с предметами: 1 занятие – скакалка; 2 занятие – мяч; 3 занятие - обруч	15'
10		Заключительная часть 10'	ОФП
11	Ходьба различным шагом в спокойном и замедленном темпе, отвлекающие упражнения, упражнения на расслабление, плавные движения руками, мелкие движения кисти и пальцев		3'

Наиболее успешное решение задач, стоящих перед художественной гимнастикой, требует соблюдения следующих основных методических положений:

- обеспечения необходимой целостности и динамичности движения;
- полноценного использования музыки при изучении и выполнении движений;
- поощрения творческой инициативы обучающихся.

Целостность и динамичность движения достигается благодаря использованию таких движений, которые охватывают все тело в целом, с преобладанием динамических форм движений над статическими. Динамичность упражнений обуславливается большой амплитудой движений, непрерывностью и слитностью переходов из одного положения в другое, изменением скорости движения.

Полноценное использование музыки при изучении и выполнении движений заключается в том, что все упражнения строятся на основе специально подобранной музыки, характер и средства выразительности соответствуют требованиям изучаемых упражнений. По средством музыки развивается музыкальный слух, чувство ритма, повышается общая музыкальная культура, а благодаря богатству динамики (сила напряжения звука) и временных соотношений (темп, ритм) создаются прекрасные условия для работы над характером и выразительностью движений. Под выразительным движением следует понимать движение, в котором осуществляется внешнее проявление эмоций, раскрывающее внутреннее состояние личности.

Поощрение творческой инициативы обучающихся достигается методом самостоятельного решения определенных музыкальных тем средствами художественной гимнастики. Форма и характер задания не определяются заранее, а путем прослушивания музыкального произведения или отрывка предлагается обучающимся самостоятельно выразить его в движении.

Очень важно проводить показательные или открытые занятия, которые проводятся в форме отчёта о проделанной работе перед родителями. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребёнка.

Методы организации обучающихся при разучивании физических упражнений:

1. Организация обучающихся на месте (строевые упражнения: построения, расчёт, перестроения, шеренга, колонна, диагональ).
2. Организация обучающихся в движении (ходьба, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба в полуприседе и др.).
3. Усвоение движений в физических упражнениях по заданию тренера.
4. Игровой метод проведения занятий.
5. Полоса препятствий с элементами бега, ходьбы, перелазания, ползания, акробатики и равновесий.

Методические приемы обучения основам техники упражнений художественной гимнастики:

1. Наглядный показ физических упражнений.
2. Словесный рассказ с созданием яркого зрительного образа предполагаемого движения.
3. Имитация движений, применение облегченного или упрощенного инвентаря.
4. Помощь (поддержка, подталкивание, подкрутка и проводка по движению) и страховка.
5. Подсчет, применение звуковых и визуальных ориентиров.
6. Групповые и индивидуальные упражнения.
7. Импровизации, выполнение творческих заданий.
8. Сюжетно-ролевые игры.
9. Эстафеты с упражнениями на координацию.

2.4 Структура годового цикла

Структура годового цикла спортивной подготовки в художественной гимнастике включает микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Продолжительность периодов зависит от состояния обучающихся и календаря соревнований. Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодовых циклов.

Особенностью плана годового цикла на спортивно-оздоровительном этапе является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Соревновательный период на спортивно-оздоровительном этапе подразумевает участие в физкультурно – спортивных мероприятиях с показательными выступлениями, а также дополняется открытыми уроками и контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

Таблица 5

Общий учебный план подготовки на спортивно –оздоровительном этапе (в часах)

№	Виды подготовки	Разделы подготовки	Средства	1 год подготовки (40 недель)	2 год подготовки (40 недель)
1	Техническая	Беспредметная	Специфические упражнения (волны, взмахи, упр. на расслабление)	30	30
2			Повороты		
3			Прыжки		
4			Равновесия		
5			Акробатические упражнения		
6			Ходьба и бег		
7		Предметная	Обруч	30	40
8			Мяч		
9			Скакалка		
10		Музыкально - двигательная	Музыкальные игры, упр. на согласованность движений с музыкой	20	10
11	Физическая		ОФП	Упр. в партере, у гимна. стенки; ОРУ; упр. на гибкость, силу	30
12		Подвижные игры		10	-
13	Общее количество часов			120	120
14	Теоретическая	Теоретические сведения	Во время выполнения упражнений		
15	Приемные и переводные нормативы			-	1
16	Открытое занятия			2	2
17	Всего часов в неделю			3	3
18	Участие физкультурно – спортивных мероприятиях			-	1
19	Медицинское обследование			По графику	

Таблица 6

План-график распределения учебных часов в группах спортивно-оздоровительной направленности 1 года обучения (40 недель, 3 раза в неделю продолжительностью 1 час)

Виды подготовки	Разделы подготовки		Месяц												Всего минут	Всего часов		
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12				
Техническая (специально-двигательная)	Беспредметная	мин	180	180	180	180	180	180	180	-	-	180	180	180	180	1800		
		часы	3	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3		30	
	Предметная	мин	180	180	180	180	180	180	180	180	-	-	180	180	180	180	1800	
		часы	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3		30
	Музыкально-двигательная	мин	120	120	120	120	120	120	120	120	-	-	120	120	120	120	1200	
		часы	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2		20
Физическая	ОФП	мин	180	180	180	180	180	180	180	180	-	-	180	180	180	180	1800	
		часы	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3		30
	Подвижные игры	мин	60	60	60	60	60	60	60	60	-	-	60	60	60	60	600	
		часы	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1		10
Общее количество часов			12	12	12	12	12	12	12	Каникулы		12	12	12	12	7200	120	
Теоретическая			Во время выполнения упражнений															
Приемные и переводные нормативы			Нет															
Открытое занятия							1								1	120	2	
Всего часов в неделю															180	3		
Участие физкультурно –спортивных мероприятий			Не участвуют															
Медицинское обследование			По графику															

Таблица 7

План-график распределения учебных часов в группах спортивно-оздоровительной направленности 2 года обучения (40 недель, 3 раза в неделю продолжительностью 1 час)

Виды подготовки	Разделы подготовки		Месяц												Всего минут	Всего часов
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
Техническая (специально-двигательная)	Беспредметная	мин	180	180	180	180	180	180	-	-	180	180	180	180	1800	
		часы	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3		30
	Предметная	мин	240	240	240	240	240	240	-	-	240	240	240	240	2400	
		часы	4	4	4	4	4	4	-	-	4	4	4	4		40
	Музыкально-двигательная	мин	60	60	60	60	60	60	-	-	60	60	60	60	600	
		часы	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1		10
Физическая	ОФП	мин	240	240	240	240	240	240	-	-	240	240	240	180	2340	
		часы	4	4	4	4	4	4	-	-	4	4	4	3		39
Приемные и переводные нормативы		мин												60	60	
		часы												1		1
Общее количество часов			12	12	12	12	12	12	Каникулы		12	12	12	12	7200	120
Теоретическая			Во время выполнения упражнений													
Открытое занятия								1						1	120	2
Всего часов в неделю														180	3	
Участие физкультурно –спортивных мероприятиях			1													
Медицинское обследование			По графику													

2.5 Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего тренировочного процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гимнасток. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, дошкольного образовательного учреждения, коллектива тренеров-преподавателей.

Главной задачей в занятии с юными спортсменками является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к художественной гимнастике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменок. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменками, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании спортсменок обучающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и

самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

К воспитательной работе относится также и работа с родителями. Важно установить взаимопонимание между тренером, родителями и детьми, ведь нравственное воспитание – процесс двусторонний, который предполагает активность всех участников воспитательного процесса. Контакт с семьей, участие родителей в воспитании дает положительный результат в организации воспитательной работы.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; просмотр соревнований, их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; проведение Дней здоровья, показательные выступления гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление гимнасток с днем рождения.

Анализ тренировки проводится сразу после тренировки, педагогический смысл которых - научить гимнасток осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем обучающихся, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого тренер создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех гимнастки - это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение открытки, игрушки-символа, бусинки, пуговки; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности тренера является условием для самореализации личности гимнастки, и наоборот, успешный личностный рост гимнастки есть стимул для развития и формирования личности тренера.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение	Формирование у подрастающего поколения понимания о собственном теле, как об «одежде» души, которое необходимо укреплять и беречь.	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течении года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течении года
1.3.		Беседа о здоровье «ЗдОрово быть здоровым» <ul style="list-style-type: none"> • обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностей организма с учетом вида спорта; • родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов. 	в течении года
2.	Патриотическое воспитание	Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи.	
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течении года

	ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течении года
2.3.		Мероприятие, посвященное дню защитника отечества «За – щитом!»	февраль
2.4.		Мероприятие, посвященное международному женскому дню «Подарок маме!»	март
2.5.		Конкурс рисунков и поделок «9 мая – День Победы»	май
2.6.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	июнь
2.7.		Мероприятие, посвященное Новому году «Новогодний хоровод»	декабрь
3.	Развитие творческого мышления	Воспитание человека – творца, создателя.	
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	в течении года

	результатов)	- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
3.2.		Теоретические занятия по видам искусства, входящим в вид спорта «художественная гимнастика»: <ul style="list-style-type: none"> • музыка, • театр, • танец, • цирковое искусство. 	в течении года
3.3.		Теоретические занятия по методике постановки гимнастических композиций	в течении года
3.4.		Теоретические занятия по постановке мини – композиций на заданную тренером-преподавателем тему.	в течении года
3.5.		Конкурсы на лучшую спортивную игру с использованием гимнастических предметов	в течении года
3.6.		Костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей.	В течении года
3.7.		Конкурс рисунков ко дню гимнастики « Я – гимнастка»	ноябрь
4.	Другое направление работы, определяемое Организацией	Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России.	
4.1.		Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны.	в течении года
4.2.		Родительские собрания.	в течении года
4.3.		Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации.	май
4.4.		Торжественное вручение наград, поощрений.	май

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Приказом Министерства спорта России 09.08.2016 г. № 947 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. В разделе XXII Правил определена ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике.

В соответствии с ними персонал спортивной школы несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и гимнасткам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании гимнасток;
- использование своего влияния на гимнасток, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в художественной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил,

ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 19).

Таблица 9

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Видеокурс, информационные стенды	Регулярно
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ежегодное получение сертификата РУСАДА
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	Устанавливаются в соответствии с графиком
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Устанавливаются в соответствии с графиком

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет не приемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль в художественной гимнастике

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или в условиях поликлиник (частных, по месту жительства).

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестам и либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсменки.

Восстановительные мероприятия и питание спортсменок

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.

- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.

- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Питание – основная биологическая потребность человеческого организма. От правильной организации питания зависит жизнеспособность, работоспособность и устойчивость человека к воздействиям внешней среды, а также полноценное развитие физических способностей растущего организма.

Посредством питания организм человека обеспечивается теми химическими элементами, за счет которых происходит восстановление веществ, израсходованных в результате жизнедеятельности (это энергетический обмен веществ). Энергетические траты спортсмена возмещаются только алиментарным путем с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма.

Снижение возраста спортсменок высокого класса диктует необходимость обеспечивать рациональным питанием не только спортивную работоспособность, процессы восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, но и естественные процессы роста и развития юных спортсменок.

Энергетические процессы в организме требуют для своего осуществления оптимального соотношения между отдельными пищевыми продуктами (белки, жиры и углеводы) и обязательного наличия таких компонентов питания (витамины, микроэлементы), без которых нарушается обмен веществ. Пища, достаточная в количественном отношении, может оказаться недостаточной с точки зрения качества,

поэтому необходимо учитывать и качественный состав продуктов питания, поступающих в организм.

Обмен веществ – это комплекс сложных биохимических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности всех живых организмов и приводящих к постоянному обновлению состава тела, (например, белки нашего организма полностью обновляются примерно за 12-14 дней). Обмен веществ организма складывается из основного и дополнительного обмена веществ, а также специфически динамического действия пищи (СПДД).

Основной обмен – это совокупность обменных процессов организма человека в состоянии покоя, натошак. Он выражается количеством энергии, затрачиваемой на осуществление деятельности органов дыхания, кровообращения, работы печени, почек и других органов в состоянии покоя.

Дополнительный обмен веществ определяется количеством энергии, затрачиваемый человеком на профессиональную деятельность, работу по дому и другие виды физической нагрузки. Затраты энергии тем больше, чем интенсивнее выполняется физический труд. Большая мышечная нагрузка (спортивные упражнения) может повысить интенсивность обмена веществ в 10 и более раз по сравнению с покоем.

Для определения суточной энергопотребности необходимо составлять хронометраж видов деятельности человека в течение суток.

СПДД – это затраченное количество энергии на переваривание пищи, оно выражается в усилении основного обмена веществ, особенно под воздействием белков животного происхождения. При смешанном питании суточный расход энергии на СПДД составляет 10-15% от основного обмена. Таким образом, суммарная суточная энергопотребность организма складывается из трех частей (энергопотребность основного обмена, дополнительного и СПДД).

Для правильного построения пищевого рациона недостаточно определение только калорийности, надо осуществлять качественный подбор отдельных его компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

Белки пищи используются организмом человека в основном для пластических процессов. Они являются необходимым элементов гормонов, ферментов, антител и других важных биологических соединений организма. Суточная потребность рациона человека зависит от возраста, вида профессиональной деятельности и особенностей организма. Чем моложе организм, тем выше потребность в белках, особенно полноценных (животных) белков.

В правильно сбалансированном питании за счет белков должно обеспечиваться 14-16% должной общей суточной калорийности пищи. Из них 60% должно покрываться белками животного происхождения. В расчете на 1кг массы тела суточная потребность составляет 1-1,5 г, а при высоких физических нагрузках – до 2 г на 1кг массы тела.

Жиры представляют особую ценность в энергетическом обмене, содержатся в структурных элементах клеток и подкожно-жировой клетчатке. Жиры служат источником ряда биологически ценных продуктов (в том числе витаминов А, Д, Е, К). По составу они делятся на жиры, содержащие насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, а по происхождению различают жиры животного и преимущественно растительного происхождения.

Жиры имеют высокий уровень калорийности – в 2,3 раза выше калорийности углеводов и белков. Величина жирового компонента в суточном рационе зависит от возраста, рода деятельности, климатических условий и времени года. Суточная потребность на кг массы тела у подростков составляет 1,2-1,5 г. При этом 60-70% должно приходиться на жиры животного происхождения.

В северных климатических зонах суточная потребность в жирах составляет 30-35% суточной энергопотребности рациона, в южных – 25%.

Углеводы – важнейший компонент рационального питания человека, основной функцией которых является обеспечение организма необходимой энергией, участие в образовании соединительной ткани (кожи, слизистых, сухожилий), обезвреживании токсических веществ и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Обмен углеводов тесно связан с обменом жиров. Углеводы по структуре делятся на сложные и простые. Оптимальное соотношение сложных и простых углеводов в пищевом рационе составляет 65:35%. Нормативное количество углеводов в рационе – 6-8 г на 1 кг массы тела, при высоких физических нагрузках до 10 г/кг.

Калорийность суточного рациона на 56-60% покрывается за счет углеводов. Из доли сложных углеводов не менее 5% должно приходиться на неперевариваемую клетчатку, которая служит основным стимулятором кишечной перистальтики, а также участвует в формировании пищевого комка.

К составным частям пищи относится также и вода. Роль воды велика, так как вода принимает участие во всех жизненных проявлениях организма и является той средой, в которой совершаются все процессы обмена веществ.

Количество поступающей в организм воды не ограничивается только свободной жидкостью (вода, чай, компот, супы), так как вода входит в состав всех пищевых продуктов (овощи, фрукты, злаковые, гастрономические продукты). Суточная потребность в жидкости примерно должна составлять 1,5-2 литра, но это количество значительно изменяется в зависимости от климатических условий и интенсивности физической нагрузки.

Принципы организации питания базируются на концепциях рационального и сбалансированного питания.

Рациональное питание – это питание здорового человека, направленное на профилактику сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Сбалансированное питание – это не только адекватное снабжение организма энергией, но и соблюдение пропорций между основными пищевыми веществами.

Практическая реализация питания гимнасток не всегда сопровождается соблюдением этих принципов, что таит в себе возможные риски развития осложнений со стороны здоровья: анемия, отставание сроков наступления половой зрелости, ранний остеопороз.

Для гимнасток рекомендуется следующее соотношение в распределении получаемой с пищей энергии: 15% общей калорийности рациона должно приходиться на долю белков; 60-65% – углеводов; 20-25% – жиров.

Базу питания гимнасток составляют источники белка, необходимые всем спортсменам: нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые. Все продукты должны быть приготовлены методом варения или тушения, категорически запрещены жареные блюда, поскольку они провоцируют рост жировой массы.

Группа молочных продуктов: обезжиренный творог, сыр и кисломолочные продукты –должны присутствовать в питании ежедневно.

Важной группой рациона гимнасток являются **крупы:** гречневая, перловая, овсяная. Крупы можно использовать для приготовления каш или в качестве гарнира к основным блюдам из нежирных продуктов. В питании гимнасток нежелательны привычные гарниры: макароны, рис, картофель.

Не менее важную роль в питании спортсменок, обучающихся художественной гимнастикой, составляют овощи и фрукты, которые лучше употреблять в свежем виде или после незначительной термообработки. Овощи и фрукты являются источниками жизненно важных витаминов и микроэлементов. К тому же они позволяют перекусить в течение дня без ущерба для фигуры.

Особенно острым для гимнасток является вопрос включения в рацион кондитерских изделий. Однозначно исключены кондитерские изделия, сочетающие в себе

жиры и углеводы: торты, пирожные, суфле. Потребность в сладком рекомендуется удовлетворять путем употребления сухофруктов (изюма, кураги, чернослива) и сладких негазированных напитков (соков, морсов, компотов). Также разрешено иногда в утренние часы употреблять небольшое количество горького шоколада.

Из овощей предпочтительны кабачки, сладкий перец, баклажаны, огурцы, репчатый и зеленый лук, зелень всех видов, помидоры, редис, капуста, морковь и свекла; из фруктов – лимоны, гранаты, сливы и яблоки, виноград, апельсины, вишня, абрикосы, черешня, а также ягоды всех видов и сортов.

В суточном рационе питьевой режим играет важную роль, спортсмену необходимо четко контролировать количество выпиваемой жидкости, так как жидкость поступает с первым блюдом, овощами или фруктами. Следует пить воду, натуральные соки из овощей и несладкие фруктовые, отвар шиповника, лимонный напиток с мёдом, морсы с мёдом. По утрам спортсменам желательно пить напиток с соком лимона и мёдом. Он придает энергию, формирует запас витамина С для активных нагрузок.

Организация рационального питания гимнасток предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологических добавок. Режим предусматривает соблюдение времени приема пищи и интервалов между приемами пищи, энергетической ценности каждого приема пищи и связь с остальными видами деятельности в течение дня.

Физиологичным является 4-разовый прием пищи с базовым распределением энергоценности на завтрак и ужин – 25%, обед – 35%, полдник – 15%. При режиме дня, предусматривающем одно, два или три тренированных занятия в день, количество приемов пищи увеличивается до 5-6 раз с изменением энергоценности соответственно.

Режим питания строго согласован с графиком, количеством и характером тренировок.

Одно тренировочное занятие в день

Первый завтрак – 10%.

Утренняя тренировка.

Второй завтрак – 25%.

Обед – 35%.

Полдник – 5%.

Ужин – 25% от общей суточной калорийности.

В организации процесса питания не менее важным вопросом является соблюдение температурного режима (пищу принимать в теплом виде), а также соблюдать условия и сроки годности пищевых продуктов. Перед приемом пищи необходимо тщательно мыть руки с мылом.

Различают базовое питание, питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.

На этапе базовой подготовки рационы по содержанию энергии и основных пищевых веществ и их соотношений разрабатываются в зависимости от возраста гимнасток.

Режим дня должен соответствовать гигиеническим нормам длительности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение занятий, а для спортсменок – тренировок.

Сон – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь, клеток коры головного мозга. Продолжительность сна уменьшается с возрастом человека от 10 часов в возрасте 6-7 лет до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

Режим дня предусматривает пребывание на свежем воздухе с преимущественно активным времяпровождением в виде различных видов двигательной активности, включающих утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, закаливание, прогулки или оздоровительную дозированную ходьбу (70-90 шагов в минуту) с переходом на быструю ходьбу (90-120 шагов в минуту), а затем к медленному бегу.

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей при выборе метода закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

Режим дня человека включает проведение процедур личной гигиены: утренние и вечерние умывания, принятие душа, чистка зубов утром и вечером, а также общие ежедневные санитарные процедуры по уборке жилища, предусматривающие влажную уборку накапливающейся пыли со всех поверхностей в помещении, включая пол.

Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Контрольно-нормативные требования

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки спортсменов в художественной гимнастике текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает в себя: учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок, оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменок и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток, на результативность подготовки (таблица 10).

Таблица 10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика

№п/п	Физические качества и телосложение	Степень влияния
1.	Скоростные способности	2
2.	Мышечная сила	2
3.	Вестибулярная устойчивость	3
4.	Выносливость	2
5.	Гибкость	3
6.	Координационные способности	3
7.	Телосложение	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Содержание комплексного контроля включает в себя диагностику здоровья, определения состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технической подготовленности.

Зачисление в группы начальной подготовки переводными критериями являются контрольные нормативы по ОФП И СФП.

Контрольные нормативы – проводятся в начале и в конце тренировочного года в счёт тренировочных часов, предусмотренных с целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки на занятиях.

Текущий контроль – проверка пройденного материала проводится в течение года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся в счет тренировочных часов, согласно план-графику распределения учебных часов.

Контрольное занятие (промежуточная аттестация) – проводится на завершающих полугодие тренировочных занятиях в счет тренировочных часов, согласно план-графику распределения учебных часов. Промежуточная аттестация является основной формой контроля освоения обучающимися программного материала.

Контрольные нормативы применяются по окончании спортивно-оздоровительного этапа (6 лет) для перевода в группы начальной подготовки и для выявления способных для данного вида спорта. Для детей, которые не справляются с контрольными нормативами, рекомендуется продолжить занятия художественной гимнастикой спортивно-оздоровительной направленности или координировать их на другие сложно-координационные виды спорта.

Для детей 3-5 лет предусмотрены открытые занятия min 2 раза в год, тем самым осуществляется проверка пройденного материала, качество и уровень его освоения.

3.2 Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы на спортивно-оздоровительном этапе необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "художественная гимнастика";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в физкультурно – спортивных мероприятиях;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания), необходимые для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.3 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, разработанными организацией, реализующей Программу.

3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки представлены в **таблице 11**.

Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля подготовленности гимнасток:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «5» - двигательное действие не выполнено.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

Качество/ способность	Норматив	Требование к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Мост из положения лежа	Выпрямить руки и ноги	«5» — кисти под плечом, ноги выпрямлены «4» — чуть согнутые ноги «3» — линия руки и вертикаль составляют угол до 5° «2» — руки и ноги согнуты
	Наклон из положения стоя	Ноги вместе, прямые, спина прямая	«5» — с захватом голени и касанием грудью «4» — фиксация ладоней на полу «3» — касание пальцами пола «2» — отсутствует касание пола, выраженный грудной кифоз

Сила брюшного пресса	Сед углом, руки в стороны	Держать 6 сек.	«5» — позвоночник выпрямлен, угол между ногами и туловищем 90° «4» — незначительный кифоз грудного отдела позвоночника «3» — угол между ногами и туловищем более 90° «2» — значительный кифоз грудного отдела позвоночника, угол между ногами и туловищем более 90°
Прыгучесть	8 прыжков выпрямляясь, руки на поясе	Колени выпрямлены и носки оттянуты	«5» — соблюдена техника прыжка «4» — чуть согнутые ноги «3» — колени носки не вытянуты «2» — отсутствует согласованное разгибание во всех суставах ног и туловища
Музыкальность	Выполнение движений под музыку	Самостоятельное выполнение – без тренера	«5» — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами «4-3» — передают только общий характер, темп и метроритм «2» — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ тренера
Переходной балл – 22 балла и выше			

Раздел 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1.Разделы программы

Материал программы дается в разделах:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Основы знаний:

1. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике.
2. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Процесс подготовки гимнасток на спортивно – оздоровительном этапе целесообразно разделить на следующие три периода:

- а) подготовительный;
- б) основной;
- в) переходный, восстановительный.

В подготовительном периоде (сентябрь-октябрь) следует начинать работу с вовлечения детей в занятия, уделяя основное внимание их общей физической подготовке.

Основной период захватывает наибольшее количество времени – шесть месяцев (ноябрь-май). В этом периоде внимание должно быть сосредоточено на процессе изучения и накопления специальных навыков и знаний и на овладении техникой упражнений. В конце этого периода должны быть подведены итоги уровня овладения программного материала, определения уровня подготовленности девочек. На основе пройденного материала осуществляется подготовка к зачётным нормативам (5-7 лет, в зависимости от возраста начала занятий на спортивно-оздоровительном этапе), показ работы тренера, в виде открытых занятий.

Переходный период совпадает с восстановительным период. Восстановительным период совпадает с каникулярным временем обучающихся (в основном июль-август). В этот период систематическая работа организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную подготовку, прекращается, дети находятся на каникулах.

Цель переходного и восстановительного периодов – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

4.2. Средства подготовки обучающихся в группах на спортивно – оздоровительном этапе по художественной гимнастике

Вся работа по художественной гимнастике делится на три раздела:

1. Подготовительный раздел.
2. Основной раздел.
3. Специальный раздел.

Подготовительный раздел.

Основной задачей подготовительного раздела является общая подготовка опорно-двигательного аппарата, овладение основами координации движений, воспитание физических и морально-волевых качеств, способствующих осуществлению всесторонней физической подготовки и являющихся необходимыми для дальнейшего совершенствования специальных навыков и качеств.

Подготовительный раздел включает в себя следующие средства гимнастики:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения художественной гимнастики.
4. Акробатические упражнения.
5. Прикладные упражнения.

1. Строевые упражнения являются не только средством организации обучающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство темпа и ритма, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входит:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения.

Управлением строем рекомендуется осуществлять распоряжениями, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом). К распоряжению прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении действий.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это координационно несложные двигательные действия - упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, формирование правильной осанки, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков. Это упражнения отдельными частями тела и их сочетания, просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. ОРУ выполняются без предметов, с различными предметами (мячи, скакалки, палки, гантели другие предметы), с использованием гимнастического оборудования (скамейки, стенка и т. п.).

С помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, с которым они выполняются.

Упражнения на силу, растягивание и гибкость обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы мышц и растягиванием другой. В целях развития того или иного качества мышц (силы или растягивания) следует изменять условия выполнения движений, меняя количество повторений, темп, амплитуду и степень мышечного напряжения.

В качестве силовых упражнений применяются движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движение и приводят к скованности, и наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

Упражнения на расслабление служат средством развития свободного и мягкого движения, которое является основой художественной гимнастики. И имеют чрезвычайное значение в выработке и совершенствовании координации движений, умении владеть своими движениями, регулировать силу мышечного напряжения и её дозирование.

Кроме того, в целом ряде упражнений исключение напряжения даёт возможность значительно полнее использовать силу инерции движений. Например, при взмахе ноги вперед и назад с раскрепощённой голенью дуга движения будет значительно больше, чем при том же упражнении, но с напряженной голенью, бедром.

3. Упражнения художественной гимнастики. Содержат специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки и т. п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). В средства художественной гимнастики включаются также танцевальные элементы и их сочетания.

Для пружинных движений характерно одновременное сгибание в нескольких суставах с последующим их разгибанием, с сохранением полной амплитуды движения и необходимой степени мышечного напряжения. Упражнениями на пружинность достигается эластичность, плавность и мягкость движений.

«Волны» и «волнообразные движения» представляют собой единое сочетание сгибательно-разгибательных действий, которые являются целостными динамическими движениями. Для них характерна непрерывность, равномерность и плавность. Эти упражнения развивают умение контролировать работу каждой мышцы тела и при этом повышают гибкость суставов. «Волна» являясь сложным движением, служит прекрасным средством для развития и совершенствования координации движений; кроме того, требуя активного включения в работу мышц и суставов всего тела, это упражнение обеспечивает укрепление мускулатуры и костно-связочного аппарата, подвижность в суставах и в особенности подвижности позвоночника.

Взмахи, наряду с «волной», являются одними из основных целостных и динамичных упражнений в художественной гимнастике. Взмах относится к типу сложных движений и требует предварительной подготовки всех мышц тела, умения владеть напряжением и расслаблением отдельных групп мышц, умения производить быстрые и резкие движения.

4. Акробатические упражнения, обусловленные своеобразными приемами и необычным положением тела, являются отличным средством для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы также для тренировки вестибулярного аппарата. К применяемым в художественной гимнастике акробатическим упражнениям относятся: группировки, перекаты, кувырки, перевороты, шпагаты, мосты.

5. Прикладные упражнения являются естественными способами передвижения людей, преодоление ими различных препятствий и т.д. Эти упражнения представляют собой движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и быту. К

ним относятся упражнения в беге, ходьбе, прыжках, метании, лазании, переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Прикладные упражнения не относятся к числу специфических видов художественной гимнастики, а используются в качестве необходимого дополнения к специальным видам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку. Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у обучающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть техникой и спецификой упражнений художественной гимнастики.

Основной раздел

Упражнения художественной гимнастики без предмета (таблица 12). В процессе овладения этими упражнениями у детей совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки. Ведущей задачей основного раздела является воспитание у обучающихся специальной координации движений, овладение специальными двигательными навыками художественной гимнастики и совершенствование физических и морально-волевых качеств. В основной раздел входят следующие виды упражнений:

1. Основные танцевальные формы движений. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца.

2. Упражнения в равновесии.

3. Повороты

Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии и упражнения с предметами, применяемые в художественной гимнастике в отличие от аналогичных упражнений других разновидностей гимнастики, характеризуются своеобразием техники, что обуславливается непосредственной органической связью упражнения с музыкой и вытекающим отсюда их танцевальным характером.

1. Основными танцевальными формами движений в художественной гимнастике являются различные специальные виды ходьбы, бега, прыжков и элементы народного танца. Весь этот комплекс упражнений способствуют укреплению мышц и костно-связочного аппарата, развитию и совершенствованию координации движений и направлены на овладение специальными двигательными навыками, которые используются в дальнейшей работе над танцевальными комбинациями и плясками.

2. Упражнения в равновесии вырабатывают необходимый навык в сохранении устойчивости тела при различных его положениях и движениях. Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения. Помимо чисто прикладного значения, владение устойчивостью имеет большое значение для выполнения основных и наиболее характерных упражнений художественной гимнастики, таких как пружинных движений, взмахов, «волн», вращений и поворотов.

Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статические и динамические, выполняются на двух ногах и на одной, на всей стопе и на носках, в полуприседе, на колене, приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.

3. Повороты являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения воспитывают умение сохранять устойчивое положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение преодолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения.

Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний или изгибов. Главное требование – точность координации тела в пространстве с учётом времени. Они развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

Таблица 12

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450 , 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450 , 900 ,1350 , 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)

	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900 , 1800 , 3600 , 5400 и 7200 , трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Партерные элементы	седы	обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом
	упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади
	положения лежа	на спине, животе, боку
	движения	повороты, переползания, перекаты
Спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

виды ходьбы и бега	
Танцевальные элементы	Шаги польки, галопа, вальса и др.

Упражнения художественной гимнастики с предметами. Определяют специфику художественной гимнастике как вида спорта. Основными средствами являются упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом, скакалкой, обручем, булавами, лентой) или схожими с ними (палочками, вымпелами, флажками, шарфом и т.д.). Они отличаются по форме, весу и конструкции, поэтому выполнение тех или иных элементов с использованием предмета определяют сложность, зрелищность и многосторонность подготовки.

Упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук – это активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребёнка. Данные упражнения призваны усовершенствовать двигательную координацию, быстроту, пространственно-временную координацию, точность движений и реакции. Для них характерно использование нескольких групп технических действий: махи, вращения, броски и ловли, круги и перекаты (**таблица 13**). При этом они сопровождаются замахами, перехватами и передачами.

Таблица 13

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой

Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Специальный раздел

Основной задачей раздела является воспитание умения применять и пользоваться приобретенными навыками и качествами в сложных изменяющихся условиях, характеризующихся изменением пространственных и временных соотношений,

изменением композиционного построения, умением согласовать свои движения с коллективом при одновременных и совместных действиях и вместе с тем обусловленных содержанием применяемой музыки.

К средствам специального раздела относятся следующие упражнения:

1. Упражнения на овладение различным характером движений в связи с музыкой.
2. Музыкально-ритмические игры.
3. Подвижные игры.
4. Хореографические упражнения.

1. Упражнения на овладение различным характером движений в связи с музыкой являются одним из основных средств воспитания у обучающихся умения правильно сочетать движения с музыкой. Эти упражнения служат необходимой предпосылкой для решения одной из важнейших задач художественной гимнастики, а именно высокой степени координации движений посредством музыки.

С этой целью используются специальные задания и упражнения, построенные на органической связи с музыкой, её характером и средствами выразительности. В процессе работы над характером движений музыка должна быть использована как основной методический прием, обеспечивающий наиболее яркое и глубокое осознание задания и правильное его выполнение. Многообразие применяемой музыки способствует созданию разнообразного характера движений, всех его оттенков и изменений; поэтому необходимо научить обучающихся правильному восприятию характера музыки и умению передавать его в движении.

Средствами выразительности музыки являются:

1. Темповые соотношения – различные темпы от медленных до быстрых, разнообразные их сочетания, метр, ритм.
2. Динамика – сила напряжения звуков и их изменение: громко, тихо, постепенное усиление и ослабление, внезапное усиление звука – акцент, связность, отрывистость и т.д.
3. Форма, т.е. структура музыкального произведения, деление на части, фазы, предложения.
4. Мелодия – изменение звуков по высоте (высокие, низкие и т.д.)

Средства выразительности движения являются:

1. Различные темпы движения, изменение скорости движения, разнообразные сочетания движений различной скорости, ритмичность.
2. Изменение степени мышечного напряжения, резкость и плавность движений, слитность и отрывистость, акцент и т.д.
3. Музыкальной форме соответствует построение комбинаций движений, перестроение в групповых упражнениях и плясках. Начало и конец упражнения, а также развитие и завершение композиционного построения должны быть в полном соответствии с музыкальной фразой, предложением, частью.
4. Музыкальной мелодии соответствует изменение формы движения; например, переход из низкого положения в высокое может быть подчеркнут движением мелодии вверх, и т.д.

Благодаря такой аналогии осуществляется тесная органическая связь между музыкой и движением. Объяснения и указания тренера не всегда могут дать представление о силе и скорости движения, определить дозирование всех оттенков динамики и темпа движения. В этом отношении музыка с её многообразными средствами выражения оказывает обучающимся большую помощь.

Ритмика. Метод музыкального движения, как основной в художественной гимнастике, позволяет развивать эмоциональную, коммуникативную, психофизическую и нравственную сферы личности человека. Музыкально-ритмические упражнения – универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения.

Основой развивающих занятий с детьми является музыка, поскольку в ней заложен идеальный образец организованного движения; музыка регулирует движение и даёт чёткие представления о соотношении между временем, пространством и движением.

Восприятие ритма – активно действующий процесс, ритмический акцент вызывает более сильные двигательные реакции, выраженные в своеобразном переживании, сопровождающемся активными мышечными сокращениями, движениями, которые возникают при восприятии ритма, являясь не результатом, а условием ритмического переживания.

Специально разработанные комплексы ритмической гимнастики, музыкальные задания и игры, общеразвивающие и вольные упражнения под музыку не только развивают чувство ритма, музыкальную выразительность, но и позволяют эффективно воздействовать на все функциональные системы организма детей.

На примере ритмической гимнастики обучающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств.

Танцевальные упражнения – один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых обучающимися видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки; развитию ритмичности и координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств. Танцы содействуют воспитанию коллективизма, дружбы и товарищества, развивают эстетические чувства, повышает интерес к занятиям. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывает у детей ощущение радости, поднимает эмоциональное состояние, общую культуру поведения.

Основными танцевальными упражнениями являются:

1. **Приставной шаг** – подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперёд, назад, в сторону, с носка и на носках.
2. **Шаг галопа** выполняют вперёд, назад, в сторону; по своему характеру динамичен и стремителен.
3. **Переменный шаг** – подводящее упражнение к шагу польки; состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги; может выполняться вперёд, назад, в сторону.

4. **Шаг польки** – это переменный шаг, выполненный лёгкими прыжками; различают шаги вперед, назад и с поворотом кругом.
5. **Шаг вальса** выполняют тремя небольшими шагами: первый шаг – перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, два последующих шага – на носках; может выполняться вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом.

Также обучающиеся на занятиях должны ознакомиться с элементами национальных (русских, украинских, молдавских, белорусских) и современных танцев, построенные на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных народов, времён. Танцевальные упражнения знакомят детей с народным творчеством, развивают в них любовь к искусству, способствуют воспитанию координации, непринуждённости, эмоциональности движений.

Изучение танцевальных движений начинается после освоения прикладных упражнений в ходьбе и беге. Обучение осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Обучение танцевальным упражнениям происходит в подготовительной части занятия.

2. Музыкально-ритмические игры являются ценным средством для разрешения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Прежде чем ребенок сможет извлечь форму из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества; позволить каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весь существенный опыт для будущего обучения.

Игра – это ценнейший комплексный воспитательно-образовательный процесс, где двигательная деятельность составляет основу физического воспитания ребенка, формирования его двигательных навыков и развития физических качеств. Музыка – яркий эмоциональный вид искусства, эффективное и действенное средство воспитания детей; она помогает более полно раскрыть способности ребенка, развить слух и чувство ритма. Взаимосвязь музыкально – ритмической деятельности и подвижных игр способствует развитию активности, инициативы, находчивости, решительности, поскольку каждое музыкально – ритмическое задание требует от ребенка умение понять, осмыслить, запомнить правила игры.

Также игра, связанная с музыкой, способствует развитию слуха, ритмичности, внимания, быстроты реакции и создает благоприятные условия для применения двигательных навыков в усложненной меняющейся обстановке. Неожиданные ситуации, возникающие в процессе игры в результате внезапного появления заранее обусловленного сигнала (аккорд, новая музыкальная тема, изменение темпа, пауза), способствуют проявлению инициативы, находчивости, сообразительности, умению быстро переключаться из одного действия в другое и находить наиболее целесообразный выход из создавшегося положения.

Действенным средством может стать импровизация. Она позволяет создавать образ на основе литературы, музыки, текста песен, живописи. Для импровизации детям можно

предложить упражнения, передающие движения животных, образы растений, трудовую деятельность.

3. **Подвижные игры** относятся к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста, содействуют физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребёнка, развивают мышление, смекалку, ловкость, сноровку, ценные морально-волевые качества.

Прежде чем ребенок сможет извлечь форму из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутивным, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества; позволить каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весь существенный опыт для будущего обучения.

Специфика игры заключается в ощущении свободы: психологической свободы и свободы движений. Это даёт возможность каждому играющему снять психические зажимы, агрессию и проявить свои индивидуальные физические, умственные и нравственные качества.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка. Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Разнообразные движения и действия детей во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Во время игр формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метании, лазании и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Игра воспитывает положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Подвижные игры эффективно влияют на умственное развитие ребёнка, помогают ему уточнить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, дети на практике применяют приобретённые знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т.д.

В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное задание, разговаривают между собой, ведут подсчёт пойманных игроков. Всё это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности. Чёткое и быстрое выполнение движений, согласованность действий во время игры, красочные пособия формируют эстетические чувства, приучают видеть красоту движений. В игре

зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

4. Хореографические упражнения – важное средство эстетического воспитания и развития творческих способностей. Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у обучающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Хореографическая подготовка обогащает гимнасток в двигательных и координационных способностях, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность.

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Педагогической задачей является – овладение детьми основами хореографического искусства, воспитание у них чувства ритма, темпа, умение воспроизводить характер музыки посредством движения, тонко реагировать на музыкальные оттенки.

Цель программы по хореографии – раскрытие индивидуальных возможностей; творческих способностей детей средствами хореографического искусства. Для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера:

- образовательные: овладение детьми основами хореографического искусства; разучивание и закрепление базовых и специальных упражнений.
- развивающие: развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе; развитие физических качеств; использование полученных знаний, умений, навыков в практической деятельности.
- воспитательные: создание условий для общения; развитие волевых и нравственных качеств.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток. Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях.

Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность. Большое разнообразие средств и методов проведения занятий по хореографической подготовке дает возможность одновременно осуществлять физическую подготовку, развивать гибкость, совершенствовать координацию движений, укреплять мышечно-суставной аппарат.

В основу педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий по хореографии лежит принцип воспитывающего обучения. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы дети, приобретая знания, овладевая навыками и умениями одновременно формировали бы своё мировоззрение, взгляды и черты характера.

4.3. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма обучающихся:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

4.3.1. Строевые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полворота. Расчет группы обучающихся.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка строя. Изменение скорости движения.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Методические указания: необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций: при передвижении по залу используют маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Обучение строевым упражнениям, как правило, происходит в начале занятия и начинается с самых доступных упражнений, например, с построения. Далее изучаются повороты и простейшие перестроения. Затем движение различными способами. Обучение осуществляется с учетом возраста обучающихся.

4.3.2. Общеразвивающие упражнения

Базовая техническая подготовка. Основные понятия:

- основная стойка;
- основная стойка ноги врозь;
- присед, упор присев;
- стоя на коленях, стоя на коленях ноги врозь;
- упор стоя на коленях, упор стоя на одном колене;
- упор сидя на пятках, упор сидя ноги врозь;
- упор лежа; упор лежа на спине.

Правильная осанка. Стоять без напряжения, голову держать прямо, плечи слегка отведены назад, живот и таз подтянуты, руки вдоль туловища. Стопа перекачивается с пятки на пальцы, при этом тяжесть тела распределена равномерно. При ходьбе плечи слегка опустить и отвести назад, руки не напрягая, держать вдоль туловища, голову прямо, смотреть вперед, живот подтянуть.

Правильная походка: Стопа перекачивается с пятки на пальцы, при этом тяжесть тела распределена равномерно. При ходьбе плечи слегка опустить и отвести назад, руки не напрягая, держать вдоль туловища, голову прямо, смотреть вперед, живот подтянуть.

Методические указания: закреплению навыка правильной осанки и ходьбы способствуют общеразвивающие, корригирующие и прикладные (ползание, лазанье, упражнения в равновесии и другие); различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега.

Базовые навыки движений телом:

- разновидности ходьбы: с носка, приставной, переменный, в приседе, высокий, с выпадами, острый, мягкий, перекатный, пружинный, на полупальцах;
- разновидности бега: острый, высокий, выпадом, широкий, мелкий;
- «Пружинные» движения руками и ногами;
- волнообразные движения руками, туловищем;
- взмахи руками, туловищем, ногами;
- освоение простейших базовых элементов без предметов (прыжков, равновесий, поворотов);
- освоение элементов акробатики.

Методические указания: специальные шаги закрепляются при использовании их в фигурных перестроениях в различных сочетаниях.

Бег. Многие разновидности бега являются аналогами шагов, но выполняются с более энергичным отталкиванием. Движения рук соответствуют темпу и характеру бега.

Подскоки и прыжковые упражнения - способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции.

- с двух ног с места;
- выпрямившись;
- выпрямившись с поворотом от 45 до 180 градусов;
- из приседа;
- подскоки.

Методические указания: при разучивании подскоков и прыжков с двух ног на месте важно эффективно использовать пружинящие движения ногами. Обратить на правильное приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление.

Различные комплексы ОРУ:

- со скамейкой;
- с предметами: с гимнастической палкой, с мячом, с обручем, со скакалкой др.;
- с хлопками;
- в парах;
- с поворотами;
- с переменной мест;
- в кругу;
- в движении;
- простейшая партерная разминка;
- ритмическая гимнастика под музыку.

Общеразвивающие упражнения для различных мышечных групп:

1. **Для рук:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой,

горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа).

Круги руками из различных исходных положение в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

2. Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопами. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (и.п.- ст. на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах, то же с отягощениями. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

3. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке, с гимнастическими палками и др. предметами. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 0,5-1,5 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

4. Маховые и круговые движения: выполняются руками, ногами и туловищем. Маховые движения туловищем связаны с наклонами вперед, в сторону, назад, с поворотами. Махи руками и ногами выполняются в различных направлениях, по дуге и кругу, одновременно, разноименно, поочередно и др.

Примерные упражнения: сюжетные игры раскачиванием и махами; упражнения из различных исходных положений на расслабление и напряжение мышц, махи с легкими предметами в руках; круги.

5. Упражнения в паре и в тройках, в кругу и колоннах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью), с различными предметами.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств:

1. Упражнения на силу:

- упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, локтевых, плечевых, махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь, упражнения на расслабление и другие;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; наклоны, прогибы, круговые движения;
- упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и.п.; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; ходьба на пальцах, на пятках; сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног; упражнения в седе для развития выворотности ног;
- упражнения для развития силы рук: сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; круговые движения кистями со сплетенными пальцами – сгибание, разгибание, отведение, приведение;
- упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, пятках, на внутренних и внешних сводах стоп;
- упражнения для мышц пресса, спины и боковых.

2. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения; поочередное поднимание ног;
- упражнение на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

3. Упражнения для воспитания быстроты и ловкости.

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- различные виды прыжков с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, из глубокого приседа (с постепенным увеличением высоты прыжка);
- прыжки в высоту с места толчками двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);
- прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, прыжками;
- сюжетные игры (например «Поезд», «Резвые мышата», «Кот Леопольд»).

4. Упражнения на развитие координации и ориентации в пространстве.

- упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки;
- упражнения на уменьшенной опоре: на носках, носке одной ноги;

- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн;
- с разноименными движениями рук и ног;
- акробатические упражнения;
- упражнения с предметами;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

5. Упражнения на снарядах.

А) Упражнения на гимнастической стенке:

- стоя лицом (боком, спиной) к стенке, поднимание ног;
- стоя боком (лицом) к стенке, нога на 3-4 рейке, наклоны к ноге;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке, поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.;
- стоя боком или лицом к стенке, приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны туловища;
- стоя спиной к стенке, наклоны вперед с поочередными перехватами руками;
- из стойки спиной к стенке, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост, то же из седа на пятках перейти в наклон назад на коленях, и перехватом вверх перейти в исходное положение;
- из положения лежа, хватом за первую рейку, сгибаясь, перейти в стойку на лопатках, опускание вперед в исходное положение;
- из положения лежа, зацепившись носками за стенку, наклоны и повороты туловища;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др., а также запрыгивание на 1-2 рейку;
- стоя лицом к стенке, примерно 0,5 метра от неё, выход в стойку на руках, с опорой туловища и ног на стенку.

Б) Упражнения на гимнастической скамейке:

- в упоре на скамейке, сгибание рук с поочередным отведением ног назад;
- стоя с ногой на скамейке, наклоны с различными положениями рук и движениями руками;
- сидя на скамейке, поднимание ног и наклоны туловища;
- лежа на скамейке, поднимание и опускание одной и двух ног;
- сед на скамейке, медленное опускание тела в положение лежа и др.;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Общеразвивающие упражнения на занятии по художественной гимнастике чаще всего используются для разминки в начале урока и в конце для общей физической подготовки обучающихся. Сначала в работу включаются крупные группы мышц, затем более мелкие. Самый большой объем на занятии занимают упражнения на развитие гибкости и координации. Обучение осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Широко применяется игровой метод. Эти средства предоставляют большие возможности для разностороннего воздействия на обучающихся: повышение у них функциональных возможностей организма, развитие координации движений, быстроты и точности

двигательных реакций, гибкости, прыгучести, выносливости, памяти на движения, чувство ритма, музыкального слуха.

4.3.3. Прикладные упражнения

1. Ходьба, виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружных сводах стопы, перекатом, приставным и попеременным шагом, скрестным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами).
2. Бег, виды бега (с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прямыми ногами, бег спиной вперёд, боком, скрестный).
3. Упражнения в равновесии (стойки, повороты, наклоны, с изменение положения тела, с отключением зрительного анализатора, упражнения в движении).
4. Упражнения в лазании (в простых висах и упорах, в различных плоскостях).
5. Упражнения в перелезании и преодолении препятствий.
6. Упражнения в метании и ловли.
7. Простые прыжки (на месте, в высоту, в длину, в предмет, через предмет).

Обучение прикладным упражнениям, как правило, происходит в подготовительной и основной части урока. В подготовительной части урока используются различные виды ходьбы и бега, и могут выполняться в строю, как всеми обучающимися, так в подгруппах и поочередно по одному. Прикладные упражнения являются не только средством развития соответствующих физических качеств, но и компонентом технической подготовки в художественной гимнастике. Упражнения выполняются в основном в игровой форме.

4.3.4. Подвижные игры

1. Общеразвивающие игры:

- «**Мой мяч**». Дети выполняют отбивы об пол с текстом песенки:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь,
Жёлтый, красный, голубой,
Прыгать весело с тобой.

- «**Катание мяча**». Дети становятся в две шеренги одна напротив другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

- «**Пройди по мостику**». Ходьба детей по скамейке.

- «**Догоняй-ка**». Дети разбиваются на пары, бегают по залу, догоняя друг друга.

- «**Броски мяча**». Дети бросают в цель мяч одной или двумя руками.

- «**Воробьи и кошка**». Дети, «Воробьи», стоят на «крыше», скамейках. Поодаль сидит водящий, «Кошка». «Воробушки полетели», спрыгивают со скамейки, а «Кошка» пытается поймать детей, которые должны спрятаться от неё на «крыше», запрыгнув на скамейку.

- «**Ровным кругом**». Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говорят:

Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг, стой на месте!
Дружно вместе, сделай вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движения, которые показывает ведущий, например, повернуться, наклониться. Нужно ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

2. Игровые упражнения:

- «**Красим забор**». Представьте, что перед вами забор, который необходимо покрасить. Роль кисточки исполняют руки. Они должны плавно скользить по воображаемому забору. Сначала руки на поясе, потом плавно поднимая правую руку вверх, проводим тыльной стороной ладони по воображаемому забору. То же левой рукой.

- «**Платок в воде**». Представьте, что вы стоите на берегу речки и вам необходимо прополоскать платок в воде. Рука теперь превращается в платок. Широкая стойка, руки внизу, переносить вес тела вправо, сгибая правую ногу. Правую руку отводим как можно дальше вправо, а левая рука на поясе. Опуская правую руку, наклоняемся пониже – платок в воде, - отводим ее влево. Выпрямляемся, повторяем все, сгибая левую ногу, отводя в сторону левую руку.

- «**Птица**». Представьте, что вы птица, а руки- крылья. Плавный взмах руками вверх, плавно опускаем их. Сначала на месте, потом с поворотом, с продвижением. Можно выполнять движения, изображая волны, часы, полет бабочки по восьмерке.

- «**Бабочка**». Выполняем плавные взмахи руками, кружась в одну сторону, затем в другую, с подскоками по кругу, с шагами польки, вальса. Во время движения в такт читаем стихи о бабочке:

Меня напрасно осуждают,
Что я танцую без конца.
Пою, кружусь я и порхаю,
Чтоб людям радовать сердца.

- «**Солнышко и дождик**». Дети встают по кругу, и произносят текст:

Смотрит солнышко в окошко, (Идут по кругу.)
Светит в нашу комнатку.
Мы захлопаем в ладоши, (Хлопают стоя на месте.)
Очень рады солнышку.
Топ-топ-топ-топ! (Ритмично притопывают на месте.)
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! (Ритмично хлопают в ладоши)

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Ведущий говорит: «Солнышко светит», и дети встают в круг. Игра повторяется.

- «**Зайчики**». Дети, «Зайчики», говорят слова:

Зайки скачут скок, скок
На зелёный на лужок.
Травку щиплют, кушают.
Осторожно слушают,

Не идет ли волк.

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении.

3. Сюжетные игры:

- **«Веселая бабочка».** Свободная ходьба и бег с расмахиванием руками.
- **«Поезд».** Стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Направляющий – «локомотив», остальные – «вагончики». Движение – правая рука описывает круги, со словами «Пуф-Паф». Остановка – слова «Ту-Ту».
- **«Ветер и листья».** Один из участников дует как ветер, а остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.
- **«Маленькие Воробушки».** Подскоки на двух ногах.
- **«Резвые мышата».** Ползание на коленях.
- **«Кошечка».** Ходьба на носках, в полуприседе, стараться ходить без шумно.

4. Игры на развитие внимания:

- **«Карлики-великаны».** Со словами «Карлики» - дети приседают, «Великаны» - встают, руки вверх. Ведущий путает – говорит одно, а показывает другое. Надо выполнять то, что говорит ведущий.
- **«Группа, смирно».** Ведущий показывает различные движения, надо выполнять те команды, перед которыми произносится слово «Группа».
- **«День-ночь».** Когда ведущий говорит «День», дети бегают и прыгают. «Ночь» - дети изображают сон.
- **«Бездомный зайчик».** В центре лежат обручи, на один меньше, чем количество детей. Дети, «Зайчики», бегают по залу. По хлопку ведущего, дети должны встать в обруч, «занять домик». Кто остался без «домика», становится ведущим.
- **«Мыши и кот».** Дети, «Мышки», сидят в «норках»- на скамейке. Ведущий, «Кошка», сидит напротив, как только «Кошка» засыпает, дети разбегаются. Но вот «Кошка» просыпается, мяукает и начинает ловить «Мышат», которые бегут в свои норки и занимают свои места на скамейке.
- **«Порядок».** Дети стоят в шеренгу, по первому сигналу разбегаются и произносят: «У ребят порядок строгий, знают все свои места, ну, трубите веселее: тра - та та, тра - та- та». По второму сигналу все быстро строятся в шеренгу.
Сначала можно вставать на свободные места, но к концу года на свое место.

5. Игры на развитие физических качеств:

- **«У медведя в бору».** Дети стоят в линию за чертой, перед ними водящий, «Медведь», а на противоположной стороне обозначается линией «дом детей». Дети говорят слова:
У медведя во бору грибы, ягоды бегу,
А медведь не спит, все на нас рычит.
«Медведь», после слов «рычит», начинает догонять детей, которые бегут к себе «домой».
- **«Хитрая лиса».** Дети стоят в кругу, в середине сидит водящий – «Лиса». Дети идут по кругу и говорят: «Хитрая лиса, где ты?». «Лиса» говорит: «Вот она я!». После чего дети разбегаются, а «Лиса» их ловит.

- «**Цепочка**». Дети разбегаются по залу, водящий их ловит. Кого поймал, берёт за руку, они соединяются в цепочку и уже вместе ловят оставшихся детей.

- «**Пятнашки**». Дети разбегаются по залу, водящий их ловит. Кого «запятнал», становится водящим.

- «**Охотник и утки**». Водящий, «Охотник», подкидывает мяч. Дети, «Утки», разбегаются по залу. Как только водящий поймал мяч, дети останавливаются. А водящий, не сходя с того места, где был пойман мяч, выбивает «Уток»

- «**Рыбак и рыбы**». Дети, «Рыбы», стоят в кругу, в середине стоит водящий, «Рыбак», со скакалкой. Водящий крутит скакалку, а дети должны её перепрыгнуть.

- «**Вышибалы**». Два водящих, у одного мяч. Между ними стоят дети. Водящие должны вышибить детей.

6. Различные варианты эстафет:

- варианты передвижения (бег, прыжки, переползание, на четвереньках);
- с использованием предметов (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая палка и др.);
- с использованием спортивных снарядов (гимнастическая скамейка, стул, гимнастические мостик и мат, и др.);
- варианты исполнения (в колоннах, в кругу, на месте, в парах).

7. Игры для совершенствования техники элементов художественной гимнастики.

А) Сюжетно-ролевая игра «Волк во рву» по совершенствованию фаз прыжка шагом.

Подготовка к игре: поперек зала чертится «ров» шириной 1-1,5 м. Во «рву» находится «волк». Играющие расположены в шеренге за чертой в верхней половине зала.

Описание игры: по сигналу тренера стоящие в шеренге бегут на противоположную сторону зала, преодолевая «ров» прыжковым шагом. «Волк» пятнает перепрыгивающих через «ров», не выходя из него. Запятнанные выходят из игры. По новому сигналу играющие перебегают на другую сторону зала. Выигравшим считается тот, кого запятнают последними.

Правила игры:

- 1) пробежавшей через «ров», а не перепрыгнувшей через него, считается запятнанным.
- 2) задержавшемуся у «рва» тренер считает до трёх, и если последний не перепрыгнет за этот период, он считается запятнанным.

Б) Игра «Мой предмет!» для развития скорости реакции с предметом в сочетании с танцевальными шагами.

Подготовка к игре: для игры требуются булавы, мячи и обручи. Посередине зала чертится коридор шириной 1 м, по обе стороны от него на расстоянии 4-5 м лицом друг другу строятся играющие. Одна шеренга – команда 1, другая – 2.

Перед каждой командой проводится черта. Посередине коридора в одну линию ставятся булавы или мячи (8 штук при 16 играющих) на расстоянии 0,5-1 м друг от друга.

Описание игры: по команде тренера играющие, взявший за руки, выполняют следующие движения: четыре шага галопа вперёд и восемь подскоков назад. Движения повторяются до тех пор, пока не раздастся сигнал тренера (свисток).

Услышав сигнал, каждый должен схватить булаву и убежать за черту своей команды. Команда, набравшая большее количество булав, получает очко, после чего булавы ставятся на прежнее место. Игра повторяется 3 раза.

Победитель определяется по наибольшему количеству очков. При наличии музыки сигналом хватания булав служит её прекращение.

Правила игры:

- 1) нельзя отталкивать играющих во время захвата булав;
- 2) нельзя хватать булавы до сигнала руководителя. Игроки, нарушившие правила, получают штрафное очко.

Указание к игре: сочетание шагов галопа вперёд с лёгкими подскоками назад рекомендуется потренировать до начала игры.

В) Игра «Попрыгунчики» на совершенствование элементов со скакалкой (для детей 5-6 лет).

Подготовка к игре: построение в шеренге по 6-8 человек левым боком к основному направлению. Дистанция и интервал – 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках.

Описание игры: по команде тренера играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперёд, затем делают восемь шагов на месте, скакалка сзади. Игроки, допустившие ошибку в прыжках во время шагов на месте, отходят в сторону, выбывая из игры.

По команде «Гоп!» движения выполняют в обратном направлении. После четырёх повторений выявляются команды-победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков.

Игру можно проводить под музыку, используя галоп.

Правила игры:

Ошибками считаются:

- 1) запутывание скакалки;
- 2) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

Указание к игре:

- 1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение;
- 2) провести пробное судейство на нескольких парах.

Г) Игра «Кто быстрее» на развитие быстроты реакции со скакалкой (для детей 5-6 лет).

Подготовка к игре: построение в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру.

Каждая шеренга – команда. Обе команды рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – «лошадки», вторые «кучера». У каждого «кучера» в руке скакалка.

Описание игры: по команде тренера: «Поехали на прогулку», - «кучера», накидывают салки на плечи «лошадок», продевая концы их под руки, и лёгким бегом «выезжают на

середину зала. Все играющие двигаются по залу в свободном направлении. Темп бега тренер регулирует хлопками.

По команде: «Прогулка окончена!», - «кучера» быстро снимают скакалки с плеч «лошадок», и все возвращаются на свои места. Шеренга, построившаяся первой и получившая меньше штрафных очков, считается выигравшей.

Правила игры: при беге на построение в шеренгу нельзя толкаться налетать на бегущих. Нарушившие это правила получают штрафное очко.

Указание к игре: до начала игры с детьми следует потренировать лёгкий бег, меняя скорость в зависимости от скорости хлопков тренера.

Д) Игра «Быстро по местам» со скакалкой на формирование умения владеть собой в условиях эмоционального подъёма (для детей 5-6 лет).

Подготовка к игре: играющие строятся в 2-3 колонны по одному с равным количеством участников. Интервал между колоннами – 3 м. У каждого играющего в правой руке скакалка.

Описание игры: по сигналу тренера все играющие произвольно разбегаются по залу и выполняют различные связки из учебной комбинации со скакалкой (кто что помнит). По команде: «Быстро по местам!», - все бегут в свои колонны. Выигравшей считается команда, которая построилась быстрее и организованнее других.

Правила игры:

- 1) колонна, игроки которой побегут строиться до команды, победительницей считаться не может;
- 2) построение должно проходить без шума и толкотни.

Е) Игра «Сторожа и лисы» на формирование навыка ловко и бесшумно передвигаться.

Подготовка к игре: на верхней и нижней половине зала проводится черта на расстоянии 2 м от стены. Играющие делятся на две равные группы. Каждая группа строится в две шеренги на расстоянии вытянутой в сторону руки. Дистанция между шеренгами – 1,5 м. «Сторожа» строятся за чертой в верхней, а «лисы» - в нижней половине зала.

Описание игры: по команде тренера: «Сторожа, на место – марш!» – последние высоким шагом, руки на пояс, делают восемь шагов вперёд (доходя до середины зала), затем четыре шага на месте и приставляют ногу, закрывая глаза. По команде «Гоп!» - «лисы» лёгким бегом пробегают в дом «сторожей». Прислушиваясь к шуму пробегающих, «сторожа» стараются их «осалить», не открывая глаз. «Осаленные» садятся на скамейку возле тренера.

По свистку тренера «сторожа» открывают глаза и подсчитывают количество «осаленных». Игра повторяется сначала, но группы меняются ролями.

После второго подсчета выясняется, в какой группе было меньше «осаленных». Так определяют победителей.

Правила игры:

- 1) «лисы» должны пробежать на другую сторону зала только лёгким бегом;
- 2) «сторожа» не имеют права сходить с места и открывать глаза до свистка тренера;
- 3) «лисы» имеют право пробежать мимо «сторожей» в любой точки площадки, ограниченной для игры.

Указание к игре:

- 1) «сторожа» располагаются на площадке в шахматном порядке, занимая поперечную линию (от начала до конца);
- 2) перед игрой рекомендуется потренировать выход «сторожей» и первоначальное построение групп.

Ж) Игра «Скорее в тройку» на развитие пространственной ориентации.

Подготовка к игре: все играющие становятся в круг тройками, левым боком к центру. Дистанция между тройками – 0,5-1м. И.п. – руки внизу сцеплены. В центре круга – 1-2 водящих.

Описание игры: по первой команде тренера «ГОП!» – тройка, сохраняя дистанцию, продвигаются по кругу скачками. По первой команде «ГОП!» – все разбегаются по залу и двигаются в любом направлении, выполняя различные движения (лёгкий бег, галоп, лёгкие подскоки и т.д.). Водящие присоединяются к общему движению.

По команде: «Скорее в тройки!» – дети быстро хватаются за руки тройками и встают в круг в И.п. Опоздавшие найти себе «тройку» становятся водящими.

Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: играющие не должны собираться тройками до команды тренера.

Указание к игре: перед игрой следует потренировать прыжок-скачок в тройках. После игры желательно отметить детей, хорошо выполнявших этот прыжок.

З) Игра «Эстафета с мячами» на совершенствование техники танцевальных шагов в сочетании с бросками, отбивами и перекатами мяча.

Подготовка к игре: играющие делятся на 2-4 команды и строятся в колонны по одному, параллельно одна другой, в верхней половине зала, лицом к основному направлению. У каждой команды резиновый мяч средней величины. Перед колоннами проводится стартовая черта. На противоположной стороне зала, на расстоянии 2 м от стены, проводится вторая, финишная черта.

Описание игры: по сигналу тренера первые в колоннах начинают движения до финишной черты, выполняя следующие движения:

- 1-4 – 4 шага галопа вперёд с отбивами мяча об пол правой;
- 5-8 – поймав мяч, перебросить его из правой руки в левую (высоким броском);
- 9-16 – повторить движения с другой ноги и другой рукой, продвигаясь вперёд. Попав на финишную черту, повернуться кругом и перекатить мяч по полу второму игроку своей колонны и т.д.

Выигравшей считается команда, которая первой построится за финишной чертой.

Правила игры:

- 1) если игрок теряет мяч, он должен повторить движение той ногой (рукой), которой была сделана ошибка, и того же места, где был потерян мяч;
- 2) если перекате мяча по полу он скатился в сторону, перекатывание следует повторить;
- 3) тренер поддерживает темп галопа хлопками;
- 4) после окончания игры следует отметить детей, наиболее точно и красиво выполнявших галоп с отбивами мяча об пол.

Игры и игровые упражнения используются на занятии художественной гимнастике для решения определённых задач в зависимости от изучаемого материала. Соответственно, они могут использоваться во всех частях занятия. В начале занятия используются игры для развития внимания, игры для подготовки к строевым упражнениям. Затем, в зависимости от задач и структуры занятия могут применяться игры на скорость, быстроту реакции и ловкость. На развитие силы и гибкости могут применяться игровые упражнения в парах. В основной части занятия используются игры и игровые упражнения с предметом, элементы которого осваиваются на уроке. В заключительной части используются общеразвивающие игры, игры средней подвижности.

4.4 Техническая подготовка

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

. Условные обозначения: «П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения.

«Р» - углубленное разучивание упражнения.

«З» - повторение и закрепление основ техники ранее изученных упражнений и технических элементов.

№	Упражнения	Методические рекомендации	1 год обучения										2 год обучения												
			Месяц																						
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
4.4.1. УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА																									
1. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ																									
1.1. Упражнения на расслабление мышц туловища																									
1.1.1	В положении лёжа на спине	Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки вытянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела	П	Р	Р							З	З	З											
1.1.2	То же, что 1.1.1	Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо				П	Р	Р				З	З	З											
1.1.3.	То же, что 1.1.1	Руки сжать в кулаки, колени выпрямить, носки согнуть вверх, напрячь все тело, затем расслабить							П	Р	Р	З	З	З											
1.1.4	Из о.с. одновременно или последовательно расслабляя мышцы, наклонить голову, плечи и туловище вперёд,	Начиная с поясничного отдела. То же, с поворотом налево и направо.										П	Р	Р	З	З									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
	последовательно напрягая мышцы, выпрямиться																						
1.1.5	Стойка ноги врозь, голова и туловище наклонены, руки свободно опущены. Одновременно расслабив мышцы шеи, туловища и рук, опустить руки	Медленно выпрямить туловище до горизонтального положения, поднять голову, руки (кисти сжаты в кулаки) в стороны. Дать рукам покачаться вниз														П	Р	Р					З
1.1.6.	Из того же И.п., лёжа на спине, приподнять туловище и, расслабив мышцы спины, принять И. п.	Выполнять при расслабленных мышцах плечевого пояса и рук.																	П	Р			З
1.1.7	Сесть на пятки, голову и руки расслаблено опустить, туловище несколько наклонить вперед – встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем, опуститься на пятки	Опускаться на пятки расслабив руки, шею и туловище.																			П	Р	З
1.1.8	Из И.п. стойка на носках, руки вверх/вперёд. Одновременно и последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище	Руки вверх/вперёд поднять напряженно. Опустить в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину.																				П	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.2.Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса																						
1.2.1.	Положить пальцы руки на возвышение, чтобы рука расслабленно скользнула с опоры.	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.	П	Р							З	З	З									
1.2.2.	Руки согнуты вперёд, ладонями вниз – потряхивать расслабленные кисти.	То же, с поворотом предплечий внутрь и наружу.			П	Р						З	З									
1.2.3.	Руки свободно опущены: потряхивать расслабленные кисти, поднимать руки в различных направлениях - вперёд, в стороны, вверх, круговым движением.	При понижении рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.					П	Р			З	З										
1.2.4.	Из ст. ноги врозь, раскачивать расслабленные руки быстрыми поворотами туловища.	Руки свободно опущены. То же, с пружинными движениями ногами.							П	Р	Р	З	З									З
1.2.5.	Кисти сжаты в кулаки, напряженно поднять руки в стороны, вперёд или вверх и, расслабив, опустить вниз.	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах.											П	Р	Р	З					З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1.2.6.	Основная стойка, руки расслаблены.	Преподаватель становится сзади обучающегося и, поддерживая снизу за плечи, поднимает его руки в стороны или вверх, мышечного напряжения. Затем он внезапно отпускает руки упражняющегося, чтобы они расслаблено упали.															П	Р	Р	З			
1.2.7	Руки поднять в стороны ладонями вверх, затем, повернув руки ладонями назад, расслабить предплечья и кисти	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.																	П	Р			З
1.2.8.	Руки вверх, ладонями вперёд: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.																		П	Р	Р	З
1.3 Упражнения на расслабление мышц шеи																							
1.3.1	Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперёд, назад в сторону	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. И.п.: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, ст. ноги врозь	П	Р	Р			З					З								З	З	
1.3.2	Повернуть голову, затем, расслабив мышцы шеи, наклонить голову вправо, влево	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. И.п.: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, ст. ноги врозь			П	Р	Р	З	З				З							З			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1.3.3	Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговое движение головой.	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. И.п.: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, ст. ноги врозь							П	Р	Р			З					З				З
1.3.4	Расслабив мышцы шеи, пассивно наклонить голову вперёд, а затем активным движением наклонить ее назад.	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. И.п.: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь										П	Р	Р	Р			З		З			З
1.3.5	Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. И.п.: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, ст. ноги врозь													П	Р	Р	Р			З	З	
1.4 Упражнения на расслабление мышц ног																							
1.4.1	Лечь на спину, одну ногу поднять напряженно вперёд, расслабить стопу, голень.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.	П	Р	Р	Р	З	З				З	З						З	З	З	З	З
1.4.2	Потряхивая ногой, расслабить стопу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.								П	Р	Р	Р	З					З	З	З	З	З
1.4.3	Стойка на одной на повышенной опоре, носок другой положить на рейку	При опускании ноги следить за отсутствием напряжения в коленном суставе.												П	Р	Р	Р	З	З	З	З	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
	гимнастической стенки – дать ногу расслаблено скользнуть вниз.																						
2. УПРАЖНЕНИЯ НА «ПРУЖИННОСТЬ»																							
2.1. Пружинные упражнения для туловища																							
2.1.1	Присед боком к гимнастической стенке	Стать боком к гимнастической стенке, ноги сомкнуть, опереться одной рукой: равномерно напрягая мышцы, одновременно согнуться и опуститься в глубокий присед, отделив пятки от пола. Встать и напряженно выпрямиться.	П	Р	Р	Р	З					З	З	З									
2.1.2	Полуприсед, руки сзади внизу в «замок»	Стойка, руки сзади-внизу в «замок». С небольшим равномерным напряжением несколько согнуть вперед туловище и полуприсесть. Затем выпрямиться. Следить, чтобы туловище сгибалось в поясничном отделе позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола.						П	Р	Р	Р	З			З	З							
2.1.3	В парах приседания	Стать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая											П	Р	Р								З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера.																					
2.1.4	Полуприсед в стойке на носках, руки вверх.	И.п. – ст. на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бёдра и голень образовали прямой угол, выпрямиться и встать.															П	Р	Р			З	
2.1.5	Из стойки на носках глубокий присед	Из И.п. – ст. на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в И.п.																		П	Р	Р	З
2.2 Пружинные упражнения для рук																							
2.2.1	Стойка на носках, правая/левая вперёд на носок, руки в стороны/вперёд. Пружинные движения руками.	С напряжением, как бы преодолевая сопротивление, предельно согнуть руки во всех суставах, передавая тяжесть тела на сзади стоящую ногу.	П	Р	Р	З						З					З	З					
2.2.2	Работа в парах	Стать лицом друг к другу: первый поднимает руки вперёд ладонями книзу, второй кладет руки сверху на тыльную сторону рук первого и сгибает его руки во всех суставах; первый сопротивляется. Затем первый разгибает руки, преодолевая сопротивления второго.				П	Р	Р	З										З	З			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
2.2.3	И.п. – стойка, руки в стороны – пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях								П	Р	Р	З								З	З	
2.2.4	И.п. –то же, что 2.2.3, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях										П	Р	Р	Р	З	З	З					З
2.3 Пружинные упражнения для ног																							
2.3.1	Полуприсед у гимнастической стенки	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне талии: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки.	П	Р	Р			З	З						З								
2.3.2	То же, что 2.3.1 из различных стоек с различными движениями руками	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне талии: не отделяя пяток от пола, полуприсев, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию.				П	Р	Р	Р	З	З						З						
2.3.3	Попеременные пружинные движения ногами	Стойку на носках чередовать с полуприседом на одной ноге, другая – согнутая на носок;									П	Р	Р	Р	З	З				З	З		З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		не делать большой шаг при переносе тяжести тела.																						
2.3.4	То же, что 2.3.3	Из ст. одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.													П	Р	Р	З	З			З	З	
2.3.5	Пружинные движения ногами у гимнастической стенки	И. п.– ст. на носках лицом/боком к гимнастической стенке, упор на уровне талии одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задержаться в стойке на носках; рука, исполнявшая взмахи назад и вперёд, в момент остановки задерживается сзади или впереди. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию.																П	Р	Р	З	З	З	
2.3.6	Пружинные движения ногами	Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую ногу вперед. То же поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию.																				П	Р	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
3. УПРАЖНЕНИЯ ТИПА «ВОЛНЫ»																							
3.1. «Волны» телом																							
3.1.1	«Волна» телом в седе на пятках	И.п.– упор стоя на коленях, наклонив голову вперёд. 1-2 – последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад); 3-4 – последовательно сгибая спину, вернуться в И.п.	П	Р	Р	З	З					З		З									
		И.п.– сед на пятках, руки сцеплены сзади. 1-2 – последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, наклон вперёд. 3-4 – последовательно сгибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выпрямиться		П	Р	Р	З	З							З								
		И.п. – сед на пятках с круглой спиной, руки сложены за спиной. 1-4 – последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени, прогибаясь вначале в пояснице, затем в грудном и шейном отделах; 5-8 – последовательно сгибаясь (начиная движение с поясницы), сесть на пятки							П	Р	Р	Р	З	З					З	З			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены наклон вперёд, сначала прогибаясь в пояснице, плечи и голова отстают, затем, выгибая спину, опустить плечи и голову вниз. После этого, последовательно выпрямляя поясницу, верхнюю часть туловища и шею, вернуться в исходное положение.																				
3.1.2	«Волна» вперёд у гимнастической стенки в стойке на коленях	Стойка на коленях лицом к стенке, хват на уровне талии, наклон вперёд («дугой»), руки выпрямить, голову наклонить вперёд. Постепенно последовательно вынести бёдра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться.																				
3.1.3	«Волна» телом в седе на пятках с переходом на колени	Исходное положение. то же, что 3.1.1, но плечи и голова опущены: вынося вперёд бёдра, стать на колени, прогнуться в поясничной части (плечи и голова еще опущены), выпрямиться, затем выгибаясь в поясничной части и одновременно последовательно сгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься в исходное положение.																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
3.1.4	Разучить «волну» из седа на пятках со вставанием на колени (подготовительное упражнение)	И.п. – сед на пятках, плечи и голова опущены вперёд, руки за спиной сцеплены. 1-2 – вынося бёдра вперёд, встать на колени. 4 – последовательно прогибаясь в пояснице, выпрямить плечи, соединяя лопатки. 4 – поднять голову. 5-8 – И.п.																					
3.1.5	Разучить «волну» из седа на пятках с последующим вставанием на колени. Повторить «волну» из седа на пятках со вставанием на колени	И.п. – сед на пятках, руки за спиной сцеплены. 1-2 – прогибаясь в грудной части позвоночника, голова назад, наклониться вперёд до касания грудью бёдер. 3-4 – опустить голову вперёд до касания лбом. коленей, спину скруглить. 5-6 – выпрямляясь, плечи и голову оставить. опущенными, спину круглой. 7 – посылая бёдра вперёд, встать на колени, прогибаясь в пояснице. 8 – развернуть плечи, поднять голову. 9-12 – слегка отодвигая туловище назад, мягко сесть на пятки. 13-16 – пауза.																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
3.1.6	«Волна» вперёд из круглого полуприседа	И.п. – ст. лицом к опоре на расстоянии поднятых рук вперёд, носки сомкнуты, руки в сторону. 1-4 – полуприсед, руки дугами вниз-вперёд, принять положение круглого полуприседа на всей стопе. 5-8 – волна вперёд, дугами книзу руки в стороны, прогнуться. ОМУ: последовательно выводить вперёд бёдра, таз и поясницу, прогнуться в груди; поднять голову.												П	Р	Р	З	З						
		И.п. – ст., руки вверх. 1-4 – наклон туловища вперёд. 5-8 – И.п. 9-12 – наклон назад. 13-16 – И.п.													П	Р	Р	З	З					
		И.п. – ст. лицом к опоре, руки вперёд на рейке, носки сомкнуты. 1-4 – принято положение круглого полуприседа. 5-8 – выпрямиться волной, последовательно касаясь стенки бёдрами, тазом и поясницей, грудью.													П	Р	Р	З	З					
3.1.7	«Волна» вперёд у гимнастической стенки	И.п. – ст. лицом к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1-2 – опуская голову вперёд, скруглить спину. 3-4 – выпрямляясь, наклонить голову назад, свести лопатки.												П	Р	З						З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		И.п. – ст. носки сомкнуты, руки на рейке хватом сверху на уровне груди, локти согнуты. 1-4 – выпрямляя руки, оттянуть туловище назад с одновременным наклоном вперёд, живот втянуть, голова между руками, спина круглая, ноги прямые. 5-8 – сгибая руки, подтянуться к стенке, выпрямиться в И.п. ОМУ: движение выполняется плавно, слитно.													П	Р	З					З		
		Стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии полшага, руки на рейке на уровне пояса, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бёдрами, и грудью, выпрямиться («волна» вперёд).														П	Р	Р	З					
		Стоя боком к гимнастической стенке, опираясь одной рукой, носки сомкнуты – присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперёд колени, бёдра и грудь, выпрямиться.														П	Р	Р	З	З			З	
		Стоя боком к гимнастической стенке, правая нога впереди на носке, опираясь правой рукой – присесть на левой ноге,															П	Р	Р	З	З		З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		одновременно опуская плечи и голову вниз; затем, передавая тяжесть тела на правую ногу и последовательно вынося колени, бёдра и грудь, выпрямиться. Сохраняя ту же последовательность, но совершая движение в обратном положении, вернуться в И.п. («волна» назад)																					
		То же, с подниманием на носки																	П	Р	Р	З	З
3.1.8	«Волна» вперёд	Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперёд. Ноки сомкнуты – присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперёд колени, бёдра и грудь, выпрямиться																		П	Р	Р	З
		Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперёд. Ноки сомкнуты – присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперёд колени, бёдра и грудь, выпрямиться. Выполнять с поднятием на носки.																			П	Р	Р
		Слегка присесть, голову и плечи опустить вниз, руки вперёд – «волна» вперёд, одновременно круг руками книзу																			П	Р	Р
		То же, но круг руками в обратном направлении																				П	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
3.1.9	Боковая «волна» у гимнастической стенки	Стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне груди – боковая «волна»: оттягивая туловище влево, присесть (сильный наклон вправо); затем последовательно перемещая колени, бёдра и туловище вправо и одновременно выпрямляясь вернуться в И.п.													П	Р	Р	З	З				З		
		То же в другую сторону													П	Р	Р	З	З					З	
		Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперёд, опираясь рукой на рейку – боковая «волна» влево с одновременным подниманием левой руки вверх															П	Р	Р	З	З				
		Стоя правым боком к гимнастической стенке, правая нога впереди на носке, опираясь рукой на рейку – «волна» вперёд с одновременным поворотом туловища направо, другой внутрь левая рука вверх над головой (свободно); затем «волна» назад с возвращением в И.п.																П	Р	Р	З	З			З
3.1.10	Боковая «волна» на середине	Из И.п. – стойка на правой, левая в сторону на носок, присед с наклоном влево, таз смещается вправо. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на левую, а таз															П	Р	Р	З	З	З			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
		перемещается влево-вверх. Выпрямиться.																							
		То же с другой ноги															П	Р	Р	З	З	З			
3.1.11	Обратная «волна» в стойке на коленях у гимнастической стенки	Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы позвоночника, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперёд переходит в полуприсед																П	Р	Р	Р	Р	З		
3.2 Волны руками																									
3.2.1	Волнообразные движения кистью руками	Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, назад – кисти слегка отстают от движения рук; при опускании вниз – кисти отстают в обратном направлении (исполняется медленно и плавно)	П	Р	Р	З	З					З	З									З			
		Руки вперёд, правая кисть перед левой и опущена книзу, левая кисть вверх – разведение и сведение рук вертикальном направлении с переменной положения кистей		П	Р	Р	З	З					З	З										З	
		То же, но в положении рук над головой							П	Р	Р	З	З	З				З							
		Руки вперёд, ладонями вверх – поочередное сгибание пальцев (начиная движение от мизинца), с последующим поочередным разгибанием														П	Р	Р	З	З					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		То же, но в момент разгибания пальцев поворот ладонями книзу													П	Р	Р	З	З				
		Руки вправо, ладонями внутрь – движения руками справа налево и обратно; кисти мягко отстают от движения рук							П	Р	Р	З	З								З		
		Руки вправо, ладонями книзу – с мягким отставанием кистей поднять руки вверх и затем, повернув ладони в обратную сторону, опустить руки влево. То же, но движение рук дугами книзу							П	Р	Р	З	З										
3.2.2	Волнообразное движение одной рукой	И.п. – О.с. 1 – слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руку в сторону отстающим движением предплечья и кисти (при этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз); 2 – слегка сгибая локоть, опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти кверху.																					
3.2.3	Поочередная «волна» руками	Руки в сторону – поднять правую руку вверх, левую опустить вниз с последующей переменой положения. Кисти отстают от движения рук. Исполняется плавно.													П	Р	Р	З	З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
3.2.4	Волнообразные движения руками «Зигзаг»	«Зигзаг» – движение руками в лицевой или боковой плоскости, идущее последовательно сверху вниз и снизу вверх, а также справа налево или слева направо												П	Р	Р	З	З				З	З
3.2.5	Волнообразные движения руками «восьмёрка»	«Восьмёрка» – движение руками, рисующее цифру восемь в лицевой или боковой плоскости. Исполняется одной или двумя руками одновременно												П	Р	Р	З	З				З	З
3.2.6	Прямая «волна» руками	Начинается и завершается положением руки в сторону													П	Р	Р	З	З				З
3.2.7	Последовательная «волна» руками	Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях														П	Р	Р	З	З			З
3.2.8	Различные комбинации с целостной «волной» и движениями тела	Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2. Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач урока															П	Р	Р	З	З		З
4. ВЗМАХИ																							
4.1 Взмахи руками																							
4.1.1	Взмахи руками из различных исходных положений для ног	Из стойки ноги врозь, туловище, голова и руки свободно опущены, перенося тяжесть тела влево или вправо, при помощи пружинного движения ногами раскачивать туловище и руки, увеличивая амплитуду движения, перейти к активному взмаху руками в сторону-вверх																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Ст. на носках, плечи и голова опущены, руки сзади: активные взмахи руками вперёд и назад, усиливаемые пружинными движениями ногами			П	Р	Р	З	З		З	З											
		Из различных исходных положений для ног, руки вправо, взмахи руками влево и вправо				П	Р	Р	З	З								З					
		Взмах одной и двумя руками в одном направлении – вперёд, в сторону, назад					П	Р	Р	З	З							З					
		Последовательные взмахи рукой вперёд и назад					П	Р	Р	З	З								З				
		Последовательные взмахи рукой вперед и назад в сочетании с шагами вперёд и назад						П	Р	Р	З	З							З				
		Взмах в лицевой и боковой плоскости, с последующим круговым движением руки							П	Р	Р	З	З							З			
		В положении выпада вперёд, одну руку вперёд, другую в сторону, туловище и голову слегка наклонить: взмахи вперёд и назад левой и правой руками одновременно в разных направлениях								П	Р	Р	З	З							З		
		Стойка на носках, руки в стороны: взмахи руками книзу до положения вперед-внутри и затем книзу до исходного положения										П	Р	Р	З	З						З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Ст. на носках, руки в стороны: круговые взмахи руками книзу до положения вперед-внутри и затем книзу до И.п.												П	Р	Р	З	З				З	З
		Стойка на носках, руки вверх: круговые взмахи влево и вправо в лицевой и боковой плоскостях													П	Р	Р	З	З			З	З
		Взмахи руками «восьмёркой»														П	Р	Р	З	З		З	
4.1.2	Взмахи руками на шагах	Стоя на правой, левая в сторону на носок, руки свободно вправо – толчком тела качнуться влево, передавая опору на левую, руками свободно взмахнуть влево; то же – наоборот и т.д.															П	Р	Р	З	З		З
		И.п. ног то же, руки вправо – приставной шаг влево, махом книзу круг руками, затем шагом левой в сторону, сгибая колено, взмах руками влево, в конце взмаха левая нога выпрямляется															П	Р	Р	З	З		З
		То же в обратную сторону															П	Р	Р	З	З		З
4.2. Взмахи телом																							
4.2.1	Взмахи телом в седе на пятках	Сед на пятках, туловище согнуто, руки сзади – взмахом встать на колени, руки взмахи вперед, с последующим возвращением в И.п.	П	Р	Р	З	З					З	З										
		То же сидя на пятке одной ноги		П	Р	Р	З	З				З								З			
		То же, но в момент взмаха встать на впереди стоящую ногу, сзади нога на носке, колени							П	Р	Р	З	З									З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		выпрямлены, с последующим опусканием в И.п.																					
		Сидя на пятке левой ноги, правая впереди (на всей ступне, полусогнута), туловище согнуто, руки сзади – взмахом рук вперёд и толчком бедра вперёд – передать тяжесть тела на носок правой ноги (голень соприкасается с бедром), прогнуться; затем, мягко сгибаясь, снова сесть на пятку, руки дугами вниз назад.																					
										П	Р	Р	З	З								З	
4.2.2	Взмахи телом у гимнастической стенки	Стоя правым плечом к гимнастической стенке и держась рукой за рейку, небольшой наклон туловища вперёд, левая рука вперёд – сгибая колени, толкнуть бедра вперед кверху, а рукой взмахнуть назад и кверху; в конечном положении поясничная часть сглаживается, таз подобран, брюшные мышцы сокращены. То же без опоры с движением обеих рук																					
		Левая нога впереди на носке, туловище согнуто, голова опущена, руки сзади – сгибая колено опорной ноги и одновременно передавая тяжесть тела на левую ногу, толчком послать колени вперёд																					
															П	Р	Р	З	З				З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		То же, но последовательно посылая колени и бёдра													П	Р	Р	З			З	
		То же, но последовательно посылая колени, бёдра и грудь													П	Р	Р	З	З			З
		То же, но левая нога в сторону на носок – взмах влево и вправо														П	Р	Р	З	З		
4.2.3	Взмахи телом, стоя на одной, другая вперёд на носок	Из ст. одна впереди на носке, голова и плечи наклонены вперёд, руки сзади – быстрым пружинным движением ног (толчком) в соединении со взмахом руками и туловищем передать тяжесть тела вперёд. Теряя равновесие, по инерции, сделать вперёд несколько шагов и остановиться, руки свободно опустить и дать им покачаться															П	Р	Р	З	З	
		То же, но последовательно передавая толчок выше, вынося вперёд бёдра															П	Р	Р	З	З	
		То же, но последовательно передавая толчок еще выше, вынося вперёд грудь (целостный взмах)																П	Р	Р	З	З
		Из того же И.п., перенося тяжесть тела вперёд и назад, пружинными движениями раскачать туловище и руки, затем, увеличивая амплитуду движения, последовательными резкими разгибаниями ног и отдельных звеньев туловища																	П	Р	Р	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		выполнить активный взмах вверх, приставляя ногу, подняться на носки, хорошо выпрямив ноги, прогнуться, перенести тяжесть тела больше вперёд и по инерции сделать несколько шагов вперёд																					
5. ХОДЬБА И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ, РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА																							
5.1. Ходьба на полупальцах																							
5.1.1	Ходьба на полупальцах	Спина прямая, следить за осанкой, колени не сгибать, высокие полупальцы		П	Р	Р	З	З															
5.2. Мягкий шаг																							
5.2.1	Мягкий шаг	Мягкий шаг – начинается с постановки пальцев, после чего следует мягкий перекал на всю стопу. Тело прямое, руки свободно опущены	П	Р	Р	З	З																
		Мягкий шаг с продвижением по кругу. Выполнять с выносом ноги вперёд на носок. Ступни при ходьбе слегка развернуты наружу, руки свободно опущены. Следить за осанкой, плавностью и равномерностью шагов		П	Р	Р	З	З															
		Построение в верхней половине зала в колонну по четыре, интервал 1 м, дистанция 0,5 м. Перед каждой колонной нарисована черта, пересекающая зал в длину. Обучающиеся,				П	Р	Р	З	З													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>приняв положение правильной осанки, стоят пятками на черте, носки слегка развернуты. По команде дети мягким шагом продвигаются вперёд. После выноса ноги на носок, пятка опускается на черту, а носок слегка в сторону от неё. Пройдя 16-20 шагов (в зависимости от длины зала), приставить ногу и повернуться кругом для повторения упражнения в обратном направлении. Выполнять мягко, плавно, без колебаний туловища в стороны</p>																					
5.3. Высокий шаг																							
5.3.1	Высокий шаг: подготовительные упражнения	<p>Построение в круг левым боком к центру. И.п. – ст. руки на пояс. 1-2 – шаг вперед левой, правую энергично согнуть вперед (бедро и голень образуют прямой угол). 3-4 – шаг правой, левую согнуть вперед. ОМУ: характер движения четкий, энергичный, следить за сохранением правильной осанки.</p>																					
5.3.2	Высокий шаг	<p>Высокий шаг – шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол). Тело выпрямлено, движения рук свободные.</p>																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
5.3.3	Высокий шаг в сочетании с движением рук	<p>Построение в круг лицом к центру. И.п. – ст., правая рука вперёд, левая рука в сторону. 1 – руки вниз. 2 – левая рука вперёд, правая рука в сторону 3 – руки вниз. 4 – правая рука вперёд, левая рука в сторону.</p>																						
		<p>И.п. – согнув левую вперёд (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука вперёд, левая рука в сторону. 1-2 – опустить левую ногу и руки вниз. 3-4 – согнув правую вперёд, левая рука вперёд, правая в сторону 5-6 – опустить правую ногу и руки вниз. 7-8 – согнув левую вперёд, правая рука вперёд, левая в сторону</p>																						
		<p>Стоя левым боком к центру в круга. И.п. – ст., руки в сторону. 1 – шаг левой вперёд на носок, руки вниз. 2 – энергично согнуть правую вперёд, левая рука вперёд,</p>																						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		<p>правая рука в сторону. 3-4 – повторить движение с правой ноги. ОМУ: Повторить движение несколько раз с продвижением по кругу. Следить за осанкой, оттягивать носки.</p>																				
		<p>И.п. – о.с. 1-3 – три высоких шага вперёд с левой. 4 – держать положение 3 счёта (стоя на левой, правая вперёд согнута). 5-8 – повторить с другой ноги. ОМУ: во время паузы проверять правильность положения согнутой вперёд ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут</p>																				
		<p>И.п. – о.с. – высокий шаг с подъёмом на носок опорной ноги и махом руками вперёд и в сторону, противоположную одноименной ноге.</p>																				
5.4. Острый шаг																						
5.4.1	Острый шаг: подготовительные упражнения	<p>И.п. – ст. лицом к опоре, носки сомкнуты. 1-2 – правую стопу вертикально на носок около пальцев левой</p>																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>стопы, пола касается только большой палец, без опоры на него. 3-4 – не сдвигая голени с места, встать на колени. 5-6 – сесть на правое бедро. 7-8 – поворотом налево сесть в И.п.</p>																					
		<p>И.п. – ст. левым боком к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1 – небольшой шаг левой вперёд, правая стопа вертикально на большой палец. 2 – И.п.</p>													П	Р	Р	З	З				
5.4.2	Острый шаг	<p>Острый шаг – сгибая ногу, сделать маленький шаг вперёд, поставить на пол сильно оттянутый носок, энергично перекатиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперёд.</p>															П	Р	Р	З	З		З
		<p>И.п. – ст., носки сомкнуты, кисти сомкнуты вперёд. 1-6 – 6 острых шагов вперёд с левой. 7 – скрещением правой ноги перед левой, поворот налево кругом на носках. 8 – опускаясь на пятки, И.п.</p>																П	Р	Р	З	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
5.5. Скользящий шаг																							
5.5.1	Скользящий шаг	Скользящий шаг– не отрывая пальцы от пола, шаг с носка вперёд- в сторону, скользящим движением приставить другую ногу в полуприсед																П	Р	Р	З	З	З
5.6. Приставной шаг																							
5.6.1	Приставной шаг вперёд	Маленький шаг на полупальцы (на стопу) одной ноги и подтягивание к ней другой. Во время выполнения первого шага ногу не разворачивать. Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать правильную осанку																П	Р	Р	З	З	З
		И.п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 – скользя правым носком вперёд по полу, шаг на всю стопу, левая сзади на носке. 2 – скользящим движением по полу приставить левую в И.п. ОМУ: выполнить упражнение 8 раз с правой и левой ноги; скольжение по полу продолжать до полного вытягивания ноги на носок; ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу.																		П	Р	Р	З
5.6.2	Приставные шаги с кругами и махами руками	а) И.п. – ст. правая вперёд на носок, руки на пояс. 1-2–приставной шаг правой вперёд.																П	Р	Р	З	З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		3 – шаг на правую, левая сзади на носке. 4 – держать. 5-6 – приставной шаг левой назад. 7 – шаги левой назад, правая вперёд на носок. 8 – держать.																				
		б) И.п.–ст., руки в стороны. 1-2 – дугами книзу руки вперёд. 3-4 –продолжая движение, круг руками кверху-назад в боковой плоскости (закончить движение – руки вперёд). 5-6 – круг руками книзу в боковой плоскости. 7-8 – дугами книзу руки в стороны.																П	Р	Р	З	З
		Соединить упражнение (а) и (б).																П	Р	Р	З	З
5.6.3	Приставной шаг в сторону	И.п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 – шагом правой стойка на ней, левая назад на носок. 2 –скользящим движением, по полу приставить левую в И.п. ОМУ: Может выполняться вперёд, назад, в сторону													П	Р	Р	З	З			З
		И.п.–ст., руки на пояс. 1 – шаг правой вправо, скользя носком по полу, левая в сторону на носок. 2 – приставить левую к правой, скользя носком по полу. 3-4 – то же, что на счет 1-2.														П	Р	Р	З	З	З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>5 – подняться на носки. 6 – опуститься на всю стопу. 7-8 – то же, что на счет 5-6. ОМУ: повторить упражнение 4 раза, затем сменить направление движения в другую сторону.</p> <p>И.п. – стоя по два по кругу левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс, III позиция ног, правая впереди. 1-4 – 2 приставных шага вперед. 5-8 – 2 приставных шага вправо (конец движения приставить левую вперед в III позицию). 9-12 – 2 приставных шага вперед левой. 13-16 – 2 приставных шага влево (в конце движения приставить правую в И.п.).</p>																					
5.6.4	Связка и комбинация шагов: приставные шаги боком	<p>И.п. – ст. лицом к центру круга, руки в стороны. 1-8 – 4 приставных шага вправо. 9-16 – опуская руки вниз, 8 раз подняться на носки. 9-16 – то же влево.</p>																					
5.7. Широкий шаг																							
5.7.1	Широкий шаг	<p>Широкий шаг: каждый шаг выполняется как выпад. Туловище несколько наклоняется вперед. Руки сцеплены сзади или сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад.</p>																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
5.8. Шаги галопа																							
5.8.1	Шаги галопа вперёд	Шаги галопа выполняют вперёд, назад, в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скольльзящим движением ноги в сторону, выполняется с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полёта одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ногу перекатом с носка, мягко сгибая колени.																	П	Р	Р	З	З
		И.п. – III п. ног, правая впереди, руки на поясе. 1 – шаг правой, скольжением вперёд на носок, слегка сгибая ноги в коленях, последующим прыжком толчком двумя. В фазе полёта подтянуть правую к левой, выпрямить ноги и оттянуть носки. 2 – приземляясь на левую, правой вновь скользнуть вперед для повторения шага галопа. ОМУ: галоп выполняется стремительно, с вытянутыми ногами в фазе полета и с хорошей осанкой.																		П	Р	Р	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
5.8.2	Шаг галопа в сторону	Шаг галопа – шаг правой в сторону, подскок. В полёте левую ногу соединить с правой и обе ноги вытянуть. Приземлиться на левую ногу, а правую отставить. ОМУ: разучивается после правильного усвоения приставного шага															П	Р	Р	З	З			
		И.п.–ст., руки на пояс. «И» – правую в сторону-книзу. 1 – слегка сгибаемая нога, шаг правой с последующим прыжком вверх; левую быстро подтянуть к правой и ударить одной пяткой о другую в фазе полёта. 2 – приземляясь на левую, правую в сторону-вниз, скользя носком по полу. 3-4 – то же, что на счет 1-2. ОМУ: повторить 4 раза, затем сменить направление движения в другую сторону. В фазе полёта носки оттянуты, спину держать прямо.																П	Р	Р	З	З		
		И.п.–ст. правым боком по направлению движения. 1-3 – 3 шага галопа правым боком. 4 – шаг галопа с поворотом налево. 5-7 – 3 шага галопа левым боком 8 – шаг галопа с поворотом направо.																				П	Р	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
5.8.3	Связка: шаг галопа вперёд и в сторону	И.п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-4 – 4 шага галопа вперёд с правой. 5-8 – 4 шага галопа вперёд с левой. 9-12 – с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо. 13-14 – приставной шаг вправо 15 – поворот на носках налево 16 – III позиция ног, левая впереди. 17-32 – то же с другой ноги.																					
5.8.4	Связка и комбинация шагов: высокий шаг и шаги галопа	И.п. – о.с. 1-4 – 4 высоких шага с левой с махами руками. 5-7 – 3 шага галопа вперёд с левой, руки в сторону. 8 – приставляя правую, И.п. 9-16 – то же с левой. 17-32 – повторить упражнение.																					
5.9. Подскок																							
5.9.1	Подскок с продвижением вперёд	Повторить высокий шаг с продвижением по кругу. И.п. – о.с. 1-8 – 4 высоких шага, махи руками вперёд и в сторону, противоположную одноименной ноге.																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>И.п. – ст., руки на пояс. 1 – шаг левой на носок с последующим небольшим прыжком на ней, правую слегка согнуть вперед. 2 – то же с правой. ОМУ: повторить 4 раза; подскоки выполнять на низких полупальцах, вытягивая носок не опорной ноги; шаг маленький четкий, как бы вбивается в пол подушечкой стопы.</p>														П	Р	Р	З	З			
		<p>И.п. – о.с. 1-7– 7 подскоков с левой, с махами руками вперед и в сторону, противоположную одноименной ноге. 8 – остановка в ст. на одной, другая согнута вперед, одна рука вперед, другая в сторону, противоположную одноименной ноге. 9-16 – удерживать положение. 17-32 – то же с правой. ОМУ: можно выполнять в игровой форме, тренер во время удержания положения отмечает тех, кто неточно принял требуемое положение или терял равновесие; получившие замечание имеют штрафное очко;</p>																			З	З	З


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		выйгравшими считаются не получившие ни одного штрафного очка.																				
5.9.2	Галоп вперёд в сочетании с подскоками	И.п. – III позиция ног, правая впереди. 1-4 – 4 шага галопа с правой вперёд. 5-8 – с поворотом по дуге направо 4 подскока.																3	3	3		
5.10. Лёгкий бег																						
5.10.1	Лёгкий бег	И.п. – о.с. 1-3 – 3 высоких шага вперёд с левой. 4 – остановка в ст. на левой, правая согнута вперёд. 5-8 – удерживать положение. 9-16 – то же с правой. ОМУ: во время удержания положения проверяется правильность положения согнутой вперёд ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут. Повторить упражнение высокого шага																				
		И.п. – ст., руки на пояс. 1-16 – поднимаясь на носки, бег по кругу мягкими, бесшумными шажками.																				
			П	Р	Р	З	З				З			З								
				П	Р	Р	З				З			З								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
5.10.2	Сочетание легкого бега с небольшими прыжками	И.п. – о.с. 1-4 – лёгкий бег по кругу, поднимая руки в стороны-вперёд. 5-8 – продолжая бег, руки опустить. ОМУ: добиваться плавности и постепенности поднимания и опускания рук.			П	Р	Р	З				З										
5.11. Мягкий бег																						
5.11.1	Мягкий (скользящий) бег	В этом виде бега толчок направлен в основном по горизонтали. Колебательные движения по вертикали должны быть минимальными.			П	Р	Р	З				З		З								
5.12. Бег махом прямых ног вперёд																						
5.12.1	Бег махом прямых ног вперёд	а) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад, туловище слегка наклонить вперёд, руки вниз. ОМУ: характер бега легкий, стремительный, ноги напряжены, носки вытянуты, шаги короткие, с носка, с хорошей осанкой.				П	Р	Р	З	З			З	З								
		б) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег поднимая свободную ногу вперёд-вниз, туловище слегка наклонено назад, голова направо, левая рука в сторону вверх.				П	Р	Р	З	З				З	З							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		9-16 – 8 шагов вперед, руки вниз. ОМУ: маховая нога во время бега вытянута.																				
		в) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад. 9-16 – бег махом прямых ног вперед. 17-32 – 16 шагов вперед, руки вниз.						П	Р	Р	З	З				З	З					
5.13. Высокий бег																						
5.13.1	Высокий бег	Высокий бег выполняется сильным толчком вверх; с задержкой в фазе полёта и быстрым сгибанием маховой ноги вперед												П	Р	Р	З					
5.14. Широкий бег																						
5.14.1	Широкий бег	Широкий бег – в безопорной фазе выполняется широкий выпад. Свободная нога сгибается вперед, в то время как опорная нога, оттолкнувшись, вытягивается сзади; туловище слегка наклонено вперед. ОМУ: продвижение вперед значительное; вертикальные колебания сильнее, чем в обычном беге.														П	Р	Р	З	З	З	


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
6. ПРЫЖКИ																						
6.1. Прыжки толчком двумя																						
6.1.1. Прыжок выпрямившись																						
6.1.1.1	Прыжок вверх	Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперёд, назад в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360°.			П	Р	Р	З	З													
6.1.1.2	Прыжок выпрямившись: освоить пружинное движение ног	б) И.п. – ст., лицом к опоре, носки сомкнуты. 1-2 – полуприсед. 3-4 – подняться на носки. 5-6 – полуприсед. 7-8 – подняться на носки. ОМУ: в полуприседе тяжесть тела распределять равномерно на обе стопы, пятки плотно на полу, туловище не наклонять; вставать на носки повыше.				П	Р	Р	З	З												
6.1.1.3	Научиться сочетать пружинное движение ногами с последующей стойкой на носках	И.п. – ст., руки на пояс. 1-3 – полуприсед с последующим подъемом на носки. 4 – ст. на носках, держать.				П	Р	Р	З													
6.1.1.4	Дать представление о правильной осанке и умении сохранять ее в движении	И.п. – ст. спиной к гимнастической стенке, приняв положение правильной осанки (стенки касаются: затылок, плечи с оттянутыми вниз лопатками, ягодичные и икроножные мышцы). 1-4 – держать принятое положение. 5-6 – 2 шага вперёд с левой. 7-8 – 2 шага назад с левой в И.п.				П	Р	Р	З													


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
6.1.1.5	Освоить подготовительное упражнение к прыжку выпрямившись	И.п. – ст. спиной к опоре, руки на рейке хватом сверху. 1 – полуприсед (мягко). 2 – встать на носки (резко). 3 – полуприсед (мягко). 4 – И.п.			П	Р	Р	З														
6.1.1.6	Познакомить с техникой прыжка выпрямившись	И.п. – ст., руки на пояс. 1 – полуприсед (мягко). 2 – встать на носки (резко). 3 – полуприсед (мягко). 4 – И.п. 1 – полуприсед (мягко). 2 – прыжок. 3 – полуприсед (мягко). 4 – И.п.				П	Р	Р	З													
6.1.1.7	Освоить технику прыжка выпрямившись	Прыжок выпрямившись И.п. – о.с. 1-8 – 8 прыжков на месте толчком двумя, предельно вытягиваясь в фазе полёта. 9-16 – 8 шагов на месте. ОМУ: прыжок начинается с полуприседания на счёте «и», приземление в полуприсед с носка на всю стопу; в поточных прыжках фаза приземления должна быть короткой, толчок энергичным и резким стремлением задержать в полёте.				П	Р	Р	З	З	З											
6.1.1.8	Совершенствовать прыжок выпрямившись	И.п. – ст., лицом к центру круга. 1-3 – 3 шага вперёд с левой. 4 – приставив правую, полуприсед.					П	Р	Р	З	З											


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		5-8 – 4 прыжка выпрямившись. 9-12 – 3 шага назад с левой, приставив правую, полуприсед. 13-16 – 4 прыжка выпрямившись.																				
6.1.1.9	Освоить технику прыжка выпрямившись в сочетании с поворот прыжком на 90°	И.п. – о.с. 1-3 – 3 прыжка выпрямившись. 4- прыжок выпрямившись с поворотом налево. 5-7 – 3 шага на месте. 8 – И.п. 9-10 – толчком двумя прыжок вправо в полуприсед, руки в стороны. 11-12 – толчок двумя прыжок влево в полуприсед. 13-15 – 3 шага на месте, руки вниз. 16 – И.п. ОМУ: при прыжках в сторону колени и носки сомкнуты, туловище прямое, приземление в полуприсед на всю стопу.																				
6.1.1.10	Прыжок выпрямившись на 180° – 360° 	Поворот выполняется в самой высокой точке полета.																				
6.1.1.11	Прыжок выпрямившись с разбега	а) И.п. – ст., руки в стороны. 1-3 – 3 пружинных движения ногами со взмахами руками скрестно перед грудью и в стороны.																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		4 – ст., на носках, руки вперёд. 5-7 – то же, что на счёт 1-3. 8 – ст., на носках, руки в стороны.																				
		б) И.п. – о.с. 1-4 – 4 шага легкого бега вперёд с левой. 5-6 – приставить левую в полуприсед. 7-8 – стать на носки.													П	Р	Р	З				
		в) И.п. – о.с. 1-4 – легкий бег вперёд с левой. 5 – приставить левую в полуприсед. 6 – прыжок выпрямившись. 7 – приземлиться в полуприсед. 8 – выпрямить ноги.													П	Р	Р	З				
6.1.1. 12	Прыжки выпрямившись, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом и др.	Исполняются на базе 6.1.1.1 -11. Можно выполнять один за другим на месте или продвигаясь, а также постепенно увеличивая высоту прыжка, усиливая или ускоряя толчки														П	Р	Р	З			
6.1.2. Прыжки с различным положением ног в фазе полета																						
6.1.2.1	Прыжок в ст. ноги врозь	Прыжок толчком двумя, в фазе полёта ноги врозь, приземление в полуприсед ноги врозь и сразу прыжок вверх, ноги вместе. В фазе полёта прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты наружу																				


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
6.1.2.2	Прыжок ноги врозь	В седе поднимать и энергично разводить ноги, быстро возвращаясь в И.п.					П	Р	Р	З			З												
		Лёжа на спине/на боку энергично разгибать туловище при выпрямленных ногах, энергично разводить ноги, быстро возвращаясь в И.п.						П	Р	Р	З	З													
		Стоя у опоры (лицом, затем боком к гимнастической стенке), выполнить полуприсед, прыжок ноги врозь, приземление в III п.								П	Р	Р	З	З											
		Прыжок на месте – в фазе полёта одну ногу вперёд, другую назад или ноги в стороны													П	Р	Р	З							
6.1.2.3	Прыжок, сгибая ноги вперёд	В седе энергично сгибать колени и быстро разгибать.						П	Р	Р	З	З													
		Лёжа на спине/ на боку энергично разгибать туловище при выпрямленных или согнутых ногах.							П	Р	Р	З													
		Стоя у опоры (лицом, затем боком к гимнастической стенке), выполнить полуприсед, прыжок согнув ноги, приземление в III п.												П	Р	Р	З								
		Прыжок, сгибая ноги вперёд – в фазе реализации колени к груди, спина прямая; из полуприседа в III позиции энергичное отталкивание и подтягивание коленей к груди, руки в различных положениях													П	Р	Р	З							


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
6.1.3. Прыжок прогнувшись																								
6.1.3.1	Форма прыжка прогнувшись лёжа на животе	И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – энергично прогнуться дугой, голову назад. 2 – И.п.													П	Р	Р	З						
6.1.3.2	Прыжок прогнувшись, на месте из стойки лицом к стенке, с опорой двумя (одной) руками	Стоя у опоры (лицом, затем боком к гимнастической стенке), выполнить полуприсед, подскок, приземление в III позицию. В полете тело максимально изгибается назад														П	Р	Р	З					
6.1.3.2	Прыжок прогнувшись 	Прыжок прогнувшись – в фазе полёта прогнуться дугой, голову назад, с махом руками снизу вверх-назад.															П	Р	Р	З				
6.1.4. Прыжок касаясь																								
6.1.4.1	Прыжок касаясь: подготовительные упражнения	Полушпагат на левую и правую ногу												П	Р	Р	Р	З		З				
		Лёжа на боку, энергично одну ногу назад, другую сильно согнуть так, чтобы носок согнутой ноги коснулся колена другой, быстро возвращаясь в И.п.															П	Р	Р	З				
		Стоя у опоры, полуприсед в III позиции, подскок с подниманием маховой ноги назад до горизонтального положения, голову и плечи также отвести назад.																П	Р	Р	З	З	З	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		Стать боком к опоре, полуприсед III позиции, энергично подняться на полупальцы, согнуть одну ногу вперёд, касаясь пальцами колена опорной ноги														П	Р	Р	З	З				
		Опираясь на станок, полуприсед, отскок, полушпагат в фазе полёта, приземление в III позицию															П	Р	Р	З				
6.1.4.1	Прыжок касаясь 	Прыжок касаясь – в фазе полёта одну ногу назад, другую сильно согнуть так, чтобы носок согнутой ноги коснулся колена другой. Туловище слегка наклонено назад, руки поднимаются резким взмахом и могут занимать различное положение																	П	Р	Р	З	З	
6.1.5. Прыжок кольцом																								
6.1.5.1	Прыжок в «кольцо» одной: подготовительные упражнения	И.п. – упор лёжа, поочередные махи ногами назад						П	Р	Р	З	З	З											
		И.п. – упор лёжа на предплечье – поднимание ноги с энергичным сгибанием и разгибанием							П	Р	Р	З	З											
		И.п. – стоя в упоре на коленях, поднимание ноги с энергичным сгибанием и разгибанием при одновременном откидывании головы назад.									П	Р	Р	З	З	З								
		После 3-4 шагов полуприсед, затем резкое движение согнутой подниманием на высокие														П	Р	Р	З	З				

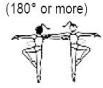


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		полупальцы опорной ноги и взмахом рук вверх (мах в кольцо)																						
		Стоя боком к опоре, полуприсед и выполнение прыжка														П	Р	Р	З	З	З	З	З	
6.1.5.1	Прыжок в «кольцо» 	Прыжок кольцом – в фазе полёта одна нога выпрямлена вниз или вперёд-вниз, другая энергично поднимается назад и сгибается так, чтобы стопа была на уровне головы. В фазе полёта, коснуться носком одной ноги головы. Руки сильным взмахом поднимаются вперёд-вверх и занимают различное положение															П	Р	Р	З	З	З	З	
6.2. Прыжки толчком одной																								
6.2.1. Прыжок «скачок»																								
6.2.1.1	Скачок	Шагом одной, другую ногу свободном взмахом согнуть вперёд с одновременным взмахом руками; после короткого приземления такой же прыжок выполнить шагом другой										П	Р	Р	Р	З								
6.2.1.2	Познакомить с основами техники прыжка «скачок»	И.п. – о.с. 1-4 – 4 высоких шага с подъёмом на полупальцы. 5-8 – 4 скачка вперёд. ОМУ: скачок выполняется шагом вперёд с последующим																						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		прыжком вверх, другая нога энергично сгибается вперёд аналогично положению её в высоком шаге																					
6.2.1.3	Закрепить основы техники прыжка «скачок»	И.п. – о.с. 1-4 – 4 высоких шага. 5-8 – 4 скачка.												П	Р	Р	З						
6.2.1.4	Отработать скачок	Тренировать скачок с продвижением по кругу, добываясь высоты взлёта.													П	Р	Р	З					
6.2.1.5	Продолжить осваивать основы техники прыжка «скачок» в сочетании с приставным шагом и взмахами руками	И.п. – о.с. 1– высокий шаг с подъёмом на носок опорной ноги. 2 – скачок.														П	Р	Р	З				
		И.п. – о.с. 1– приставной шаг с левой вперёд, правая рука вперёд, левая назад. 2 – шагом левой, скачок, правую ногу согнуть вперёд, сменить положение рук. 3-4 – то же с другой ноги. ОМУ: скачок энергичный, с хорошим вылетом, смена рук взмахом книзу															П	Р	Р	З			
6.2.1.6	Скачок после нескольких шагов разбега	Шагом одной, другую ногу свободным взмахом согнуть вперёд с одновременным взмахом руками															П	Р	Р	З	З	З	З
6.2.1.7	Прыжок скачок махом прямой ноги вперёд	Шагом одной, другую ногу свободным взмахом вперёд с одновременным взмахом																	П	Р	Р	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		руками. После короткого приземления такой же прыжок выполнить шагом другой																					
6.2.2. Прыжок со сменой ног впереди – «ножницы»																							
6.2.2.1	Прыжок со сменой ног впереди: подготовительные упражнения	Из положения лёжа на животе, на спине или из упора сидя выполняются встречные движения вперёд-назад прямыми или согнутыми ногами								П	Р	Р	З										
		Стоя боком к опоре, смена ног впереди, сзади; спина ровная, колени прямые; смена ног в движении после 2-3 шагов.									П	Р	Р	З	З								
6.2.2.2	Прыжок со сменой ног впереди 	Прыжок со сменой ног (прямых и согнутых) – после толчка быстро и энергично поднимается толчковая нога и сменяет маховую ногу. Увеличивать амплитуду движений ног до 180°									П	Р	Р	З	З	З	З	З	З	З	З	З	
6.2.3. Прыжок «казак»																							
6.2.3.1	Прыжок «казак»: подготовительные упражнения	Лёжа на боку, энергично одну ногу вперёд, другую сильно согнуть так, чтобы пятка согнутой ноги коснулась бедра другой, колени вместе, быстро возвращаясь в И.п.								П	Р	Р	З	З									
		Стоя левым боком к опоре, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука в сторону. Шаг левой, махом правой вперёд до									П	Р	Р	З	З	З	З	З					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		горизонтали, толчок левой и быстро согнуть её так, чтобы в фазе полёта подтянуть её к правой и соединить колени вместе. Приземлиться на левую, и закончить в стойке на полупальцах. ОМУ: возможно выполнять упражнение с поддержкой тренера – взявшись за правую руку, зафиксировать фазу полёта. То же упражнение выполнить с другой ноги																					
6.2.3.2	Прыжок «казак» 	Стоя на носках, руки в стороны. Махом одной вперёд, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Спина прямая.											П	Р	Р	З	З	З	З	З	З	З	З
6.2.4. Прыжок шагом																							
6.2.4.1	Прыжок шагом: подготовительные упражнения	Шпагаты на правую и левую ногу								П	Р	Р	З	З	З								
		И.п. – лёжа на боку. 1 – энергичная разножка в шпагат: одна вперёд, другая назад 2 – И.п.												П	Р	Р	З						
		Широкий шаг: каждый шаг выполняется как выпад; туловище несколько наклоняется вперёд; руки сцеплены сзади или сильным взмахом выносятся одна вперёд, другая назад.													П	Р	Р	З	З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>Широкий бег. В безопорной фазе выполняется широкий выпад. Свободная нога сгибается вперёд, в то время как опорная нога, оттолкнувшись, вытягивается сзади; туловище слегка наклонено вперёд.</p> <p>Продвижение вперёд значительное; вертикальные колебания сильнее, чем в обычном беге.</p> <p>То же выполнять через препятствия для удлинения шага</p>													П	Р	Р	З	З				
6.2.5.2	<p>Прыжок шагом</p> 	<p>Прыжок шагом – после толчка двумя вверх, ноги почти одновременно разводятся в шпагат. Приземление раньше на переднюю ногу. Руки взмахом поднимаются в различные положения. Туловище прямо или наклонено назад</p>																					
6.2.5. Прыжок касаясь																							
6.2.5.1	<p>Прыжок касаясь: подготовительное упражнение</p>	<p>Прыжок касаясь аналогичен прыжку шагом, но передняя нога поднимается с согнутым коленом и быстро разгибается в фазе полёта.</p>																					
6.2.5.2	<p>Прыжок касаясь</p> 	<p>Как подготовительное можно использовать другое упражнение – в упоре сидя сгибание и быстрое разгибание одной ноги до вертикального положения</p>													П	Р	Р	З	З	З	З	З	З


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
6.2.6. Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passé»																							
6.2.6.1	Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passé»	У опоры. Полуприсед и выполнение прыжка																					
		То же на середине																					
6.2.6.2	Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passé» с поворотом в воздухе на 180° 	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего поворота на 180°																					
6.2.6.3	Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passé» с поворотом в воздухе на 360° 	Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура																					
6.2.7. Вертикальный прыжок, свободная нога на 90° – скачок																							
6.2.7.1	Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 180° в воздухе 	Нога вперед на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе.																					


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
7.НАКЛОНЫ																							
7.1	Наклоны из положения стоя или стоя ноги врозь	Наклоны – это важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение общего центра тяжести тела над опорой. Выполняются из различных И.п. Наклоны из положения стоя или стоя ноги врозь: мышцы туловища напряжены, голову держать прямо, руки в различных положениях; выполнять у гимнастической стенки, затем на середине.																					
		Наклоны в стороны – тяжесть тела переносится на опорную ногу, наклон к свободной ноге																					
		Наклон назад – отставить ногу назад на носок, перенести тяжесть тела на переднюю ногу и максимально прогнуться назад (нужно постоянно увеличивать амплитуду гибкости позвоночника).																					
7.2	Наклоны стоя на коленях	Наклоны стоя на коленях – вперёд, назад и в стороны. ОМУ: прежде чем разучивать наклоны, включают упражнения на повышение подвижности позвоночного столба.																					


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		Необходимо следить за правильным переносом ОЦТ и положением свободной ноги, точным движением рук и головы.																						
8. РАВНОВЕСИЯ																								
8.1. Упражнения в равновесии																								
8.1.1	Ходьба по узкой поверхности	Ходьба по гимнастической скамейке на всей стопе, на носках и спиной вперёд			П	Р	Р	З	З					З	З					З				
		Ходьба по узкой поверхности гимнастической скамейке								П	Р	Р	З	З							З			
		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами													П	Р	Р	З	З			З		
8.1.2	Упражнения в равновесии на месте	Наклоны в стороны в стойке на носках у опоры														П	Р	Р	З	З			З	
		И.п. – о.с. 1-2 – медленно подняться на носки, руки дугами в стороны- вверх. 3-6 – удерживать равновесие на носках. 7-8 – медленно опуститься на всю стопу, руки дугами в стороны-вниз.																П	Р	Р	З	З		З
		Стоя боком или спиной к гимнастической стенке на одной ноге, другую положить на 2-3 рейку и удерживать равновесие с различным положением рук.																		П	Р	Р	З	З


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		Поднимание прямой и согнутой ноги вперёд, назад, с различным положением рук. Выполняется в медленном темпе.								П	Р	Р	З	З								
		То же с поворотом туловища									П	Р	Р	З	З							
		Поднимание ноги назад с одновременным наклоном туловища вперёд до горизонтального положения с различным положением рук.										П	Р	Р	З					З		
		Сочетание 2-3 элементов в одном упражнении											П	Р	Р	З	З					
		И.п. – о.с. 1-2 – ст. на правой, левая согнута вперёд (носок левой касается колена правой), руки вверх. 3-4 – удерживать равновесие. 5-6 – опустить ногу в И.п. 7-8 – отдых. 9-16 – то же с другой ноги.												П	Р	Р	З	З				
		И.п. – о.с. 1-2 – согнуть правую вперёд (назад). 3-4 – разогнуть ногу, приставить к опорной ноге.													П	Р	Р	З				
		То же, но разгибая ногу вперёд или назад, сделать шаг														П	Р	Р	З			
		И.п. – о.с. 1-2 – правую ногу назад на 45°, руки в стороны, туловище вертикально, слегка прогнуться в грудной части.															П	Р	Р	З		


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		3-4 – удерживать равновесие. 5-6 – опустить ногу в И.п. 7-8 – отдых. 9-16 – то же с другой ноги.																					
		И.п. – о.с. 1-2 – правую ногу согнуть назад и правой рукой взяться за носок, левую руку вперёд в стороны. 3-6 – удерживать равновесие. 7-8 – опустить ногу в И.п. 9-16 – то же с другой ноги.																	П	Р	Р	Р	З
		Приседание на всей стопе с одновременным сгибанием ноги вперёд до касания стоп колена опорной ноги, опуская плечи и голову вниз. Исполняется с различным положением рук																	П	Р	Р	Р	З
		Лёгким толчком встать на носок, другая нога слегка сгибается вперёд или назад; руки в стороны, вперёд или вверх. Исполняется с небольшой фиксацией конечного положения																	П	Р	Р	Р	З
8.1.3	Упражнения в равновесии с продвижением	Чередование нескольких шагов с остановкой на носках (2 шага вперёд и 2 счёта стоять, 4 шага вперёд и счёта стоять)							П	Р	Р	Р	З						З	З			
		То же, чередуя остановку с бегом (4 или 8 шагов бегом)													П	Р	Р	Р	Р	З			
		Шаг вперёд (в сторону или назад) с последующим вставанием на носок; свободная																	П	Р	Р	Р	З


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		нога вперёд или назад. Руки в различном положении: в стороны, вперёд, вверх, одна в сторону, другая вперёд и т.д.																				
		Шагом вперёд встать на носок, свободная нога сгибается вперёд, с последующим выпадом вперёд, и различными положениями и движениями рук															П	Р	Р	Р	З	
		Остановка на одном носке, после нескольких шагов															П	Р	Р	Р	З	З
		То же, после небольшого разбега																П	Р	Р	Р	З
8.2. Равновесия (технические элементы)																						
8.2.1. «Passé». Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперёд или назад																						
8.2.1.1	«Passé» 	Положение, при котором работающая нога, согнутая в колене выворотной, подведена к колену другой. И.п. – лёжа на спине, руки в сторону. 1-2 – «Passé». 3-4 – И.п.																				
		И.п. – лёжа на боку, одна рука вверх, другая в упор перед грудью. 1-2 – «Passé». 3-4 – И.п.															П	Р	Р	Р	З	
		И.п. – лёжа на животе, руки в сторону. 1-2 – «Passé». 3-4 – И.п.																П	Р	Р	Р	З


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		И.п. – ст. лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2 – равновесие «Passé» на всей стопе. 3-4 – И.п.														П	Р	Р	Р	З				
		И.п. – ст. лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2 – равновесие «Passé» на всей стопе. 3-6 –ст. на носке опорной. 7-8 – И.п.																П	Р	Р	Р	З		
		И.п. – ст. лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2 – равновесие «Passé» на всей стопе. 3-4 –ст. на носке опорной. 5-6 – руки вверх. 7-8 – И.п.																		П	Р	Р	Р	З
		То же на середине																		П	Р	Р	Р	Р
8.2.1.2	Стойка на носке одной, другая назад на 45°, прогнувшись 	И.п. – упор лёжа на предплечье. 1-2 – нога назад на 45°. 3-4 – прогнуться. 5-6 – 1-2. 7-8 – И.п. ОМУ: достаточно прогнуться в грудном отделе																						
		И.п. – лёжа на боку, одна рука вверх, другая в упор перед грудью. 1-2 – нога назад на 45°. 3-4 – прогнуться. 5-6 – 1-2. 7-8 – И.п.											П	Р	Р	Р	З	З						


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	.	ОМУ: достаточно прогнуться в грудном отделе																				
		И.п. – ст. лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2 – нога назад на 45°. 3-4 – прогнуться. 5-6 – 1-2. 7-8 – И.п.													П	Р	Р	Р	З			
		И.п. – ст. лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2 – нога назад на 45°. 3-4 – прогнуться. 5-8 – ст. на носке опорной. 9-12 – руки в стороны. 13-14 – разогнуться. 15-16 – И.п.															П	Р	Р	Р	З	З
		То же на середине															П	Р	Р	Р	З	
8.2.2. Переднее равновесие																						
8.2.2.1	Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе 	И.п. – упор лёжа на бёдрах на предплечье. 1-6 – нога назад на 90°. 7-8 – И.п. ОМУ: Нога параллельно полу; мышцы всего тела напряжены; прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.																				
		И.п. – упор стоя на коленях. 1-6 – нога назад на 90°. 7-8 – И.п.																				

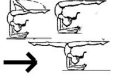


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		ОМУ: Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.																					
		И.п. – ст. лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-6 – нога назад на 90°. 7-8 – И.п.											П	Р	Р	Р	З				З	З	
		И.п. – ст. руки в стороны. 1-6 – нога назад на 90°. 7-8 – И.п.														П	Р	Р	Р	З	З	З	З
8.2.2.2	Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе 	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперёд параллельно полу. Руки в различных положениях. И.п. – ст. боком к опоре. 1-2 – нога назад на носок, свободная рука вверх. 3-6 – переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе. 7 – то же, что 1-2. 8 – ст. на носках, рука в сторону.										П	Р	Р	Р	З							
		И.п. – о.с. 1-2 – нога назад на носок, руки вверх. 3-6 – переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе. 7 – то же, что 1-2. 8 – ст. на носках, рука в сторону.												П	Р	Р	Р	З	З	З	З	З	З


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
8.2.2.3	<p>Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе</p> 	<p>Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180° (вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперёд параллельно полу, руки в различных положениях. И.п. – ст. боком к опоре. 1-2 – нога назад на носок, свободная рука назад-книзу. 3-6 – переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе. 7 – то же, что 1-2. 8 – ст. на носках, рука в сторону.</p>																					
		<p>И.п. – ст. руки в стороны. 1-2 – нога назад на носок, свободная рука назад-книзу. 3-6 – переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе. 7 – то же, что 1-2. 8 – ст. на носках, рука в сторону.</p>																					
8.2.2.4	<p>Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью в положении – упор лёжа на бёдрах</p>	<p>И.п. – упор лёжа на бёдрах на предплечье. 1-2 – согнуть правую. 3-4 – противоположной рукой взять ногу с внутренней стороны свода стопы, разворачивая ладонь наружу. 5-6 – вывести в «кольцо». 7-8 – И.п.</p>																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>И.п. – упор лёжа на бёдрах, левая рука на предплечье, правая рука вперёд-книзу. 1-2 – одновременным энергичным махом левой в кольцо и правой рукой назад, «поймать» ногу за голеностоп. 3-4 – удержание положения «кольцо». 7-8 – И.п. 9-16 – то же с другой ноги.</p>																					
8.2.2.5	<p>Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью на стопе у гимнастической стенки</p> 	<p>И.п. – ст. лицом к гимнастической стенке, левая рука на рейке на уровне талии, правая рука вверх. 1-2 – согнуть левую. 3-4 – противоположной рукой взять ногу с внутренней стороны свода стопы, разворачивая ладонь наружу. 5-6 – вывести в «кольцо». 7-8 – И.п. 9-16 – то же с другой ноги.</p>																					
		<p>И.п. – ст. лицом к гимнастической стенке, левая рука на рейке на уровне талии, правая рука вверх. 1-2 – одновременным энергичным махом левой в кольцо и правой рукой назад, «поймать» ногу за голеностоп. 3-4 – удержание положения кольцо. 7-8 – И.п. 9-16 – то же с другой ноги.</p>																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – ст. левым боком к гимнастической стенке, левая рука на рейке на уровне талии, правая рука вверх. 1-2 – одновременным энергичным махом левой в кольцо и правой рукой назад, «поймать» ногу за голеностоп. 3-6 – удержание положения «кольцо». 7-8 – И.п. 9-16 – то же с другой ноги.																			П	Р	Р
8.2.3. Заднее равновесие																							
8.2.3.1	Подготовительное упражнение	И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. 1-2 – нога вперёд. 3-4 – И.п. 5-8 – То же с другой ноги. ОМУ: нога прямая, носки оттянуты, поднимать пяткой внутрь.					П	Р	Р	З	З	З											
8.2.3.2	«Казак» : свободна нога горизонтально 	И.п. – присед на левой, правая вперёд на носок, руки в сторону. 1-2 – нога вперёд. 3-4 – И.п. ОМУ: колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая. Стремиться к удержанию равновесия 2-3 счёта. То же повторить с другой ноги.						П	Р	Р	Р	Р	Р	Р	З	З	З	З					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
8.2.3.3	<p>Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперёд на 90°</p> 	<p>И.п. – ст. на одном колене, руки в сторону. 1-2 – свободная нога вперёд на носок. 3-4 – свободная нога вперёд на 90°. 5-6 – свободная нога вперёд на носок. 7-8 – И.п. ОМУ: держать корпус; сохранять «физиологический квадрат»; амплитуда свободной ноги не менее 90°. То же повторить с другой ноги.</p>																				
8.2.3.4	<p>Заднее равновесие нога горизонтально на стопе у гимнастической стенки</p>	<p>И.п. – ст. левым боком к гимнастической стенке, левая рука на рейке на уровне талии, правая рука в сторону. 1-2 – правая вперёд на носок. 3-4 – правая вперёд. 5-6 – правая нога вперёд на носок. 7-8 – ст. на носках. ОМУ: рабочая нога параллельно полу; держать «физиологический квадрат»; спина прямая; выполнять за счёт силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырёхглавой мышц бедра. То же повторить с другой ноги.</p>																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
8.2.5. Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела																						
8.2.5.1	<p>«Мексиканка»: движением вперёд прийти в положение ст. на предплечье</p> 	<p>Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну. Выполняется переворотом вперёд (как правило из «полушпагата»).</p> <p>В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти. Выполняется с помощью тренера.</p>																П	Р	Р	Р	Р
8.2.5.2	<p>«Волна» вперёд</p> 	<p>Из ст. руки вверх, постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямится. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперёд колени и т.д.</p>																П	Р	Р	Р	Р
8.2.5.3	<p>Опускание обратной волной в положение сед на пятках</p> 	<p>Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит через подъёмы в сед на пятках.</p>																П	Р	Р	Р	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
8.2.6. Боковое равновесие																							
8.2.6.1	<p>Вертикальное боковое равновесие с помощью на стопе</p> 	<p>И.п. – упор лёжа на левом боку, левая рука вверх. 1-2 – «Passé» коленом в сторону. 3-4 – взять правую ногу за стопу с внутренней стороны. 5-6 – завести колено за плечо. 7-8 – вывести ногу за плечо в шпагат. 9-14 – удерживать положение. 15-16 – И.п. ОМУ: По мере освоения гибкости – увеличивать амплитуду движения ноги до 180 °. Крепко держать «мышечный корсет».</p>																					
		<p>И.п. – ст. лицом к опоре, хват на уровне талии. 1-2 – правая в сторону на носок. 3-4 – «Passé» коленом в сторону. 5-6 – взять правую ногу за стопу с внутренней стороны. 7-8 – завести колено за плечо. 9-10 – вывести ногу за плечо в шпагат. 11-14 – удерживать положение. 15-16 – ст. на носках.</p>																					
		<p>И.п. – ст. левым боком к опоре, хват левой рукой на уровне талии. 1-2 – правая в сторону на носок.</p>																					




1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		<p>3-4 – «Passé» коленом в сторону. 5-6 – взять правую ногу за стопу с внутренней стороны. 7-8 – завести колено за плечо. 9-10 – вывести ногу за плечо в шпагат. 11-14 – удерживать положение. 15-16 – ст. на носках.</p>																						
		Вертикальное боковое равновесие с помощью на стопе на середине.																		П	Р	Р	Р	
9. ПОВОРОТЫ																								
9.1. Подготовительные упражнения																								
9.1.1	Двигательные задания, которые предшествуют обучению вращениям	Из о.с. подъём на носки в различном темпе и ритме.			П	Р	Р	Р	З	З														
		Из о.с. выполнять быстро полуприсед, присед, выпрямление.				П	Р	Р	Р	З	З	З												
		Движение головой из различных И.п. в различном темпе, во всех направлениях, в сочетании с движениями рук							П	Р	Р	Р	З	З	З									
		И.п. – ст. на носках, руки в стороны, выполнить кружение вокруг себя, с остановкой в И.п. Можно усложнить, закрыв глаза во время упражнения.												П	Р	Р	Р	З	З					
		Лёжа на спине, руки вверх, выполнять перекаты по полу на 360° вправо и влево. Следить за вытянутым положением туловища, ног и рук.					П	Р	Р	Р	З	З	З											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		Поделать наклоны, повороты и круговые движения головой в различном темпе.												П	Р	Р	Р	З	З					
9.2. Вращения на двух ногах переступанием и скрестное																								
9.2.1	Вращения переступанием на 90 °-180 °	Поворот на месте на 90 ° на носках с переступанием								П	Р	Р	Р	З	З									
		У опоры из ст. на полупальцах, руки на поясе, маленькими шажками поворот на 180 °, перенося тяжесть тела с ноги на ногу. При этом колени не сгибать, спину держать прямо. Ноги и туловище напряжены, следить за осанкой, с места не сходить, руки на поясе или в стороны.													П	Р	Р	Р	З	З				
		На середине из стойки на полупальцах, руки на поясе, маленькими шажками поворот на 180 °.													П	Р	Р	Р	З	З				
		Последовательно переступая медленными шагами по прямой линии, выполнить повороты на 180 °														П	Р	Р	Р	З	З			
9.2.2	Вращения переступанием на 360 °	У опоры из ст. на полупальцах, руки на поясе, маленькими шажками поворот на 360 °.														П	Р	Р	Р	З	З			
		На середине из стойки на полупальцах, руки на поясе, маленькими шажками поворот на 360 °.															П	Р	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
9.2.3	Скрестное вращение на 180 °	Ст.лицом к опоре, хват на уровне талии, поднимая руки вверх небольшой скрестный шаг вперёд (назад), поворот на 180 °														П	Р	Р	Р	З	З			
		Из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперёд (назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на 180 °. В конце поворота опуститься на всю стопу. Руки на пояс или в сторону.																	П	Р	Р	Р	З	З
9.2.4	Скрестное вращение на 360 °	Ст. лицом/спиной к опоре, хват на уровне талии, поднимая руки вверх небольшой скрестный шаг вперёд (назад), поворот на 360 °																		П	Р	Р	Р	З
		Из стойки руки в стороны небольшой скрестный шаг вперёд (назад), поворот на 360 °																				П	Р	Р
9.3. Вращение на одной ноге																								
9.3.1	Вращение на одной ноге – ноги вместе	Стать левым боком к опоре, правую ногу назад на носок, опереться левой рукой; передать тяжесть тела на левую и выполнить поворот на 90 °.														П	Р	Р	Р	З	З			
		Руки в сторону – легким пружинным толчком поворот на одном носке на 180 ° (направо и налево), ноги держать вместе, но опору передать на один носок. Для создания инерции использовать мах рукой.																	П	Р	Р	Р		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Из полуприседа, левая нога в сторону на 45 °, встать на носок левой и, подтянув правую ногу, повернуться налево на 180 °. Переходя на другую ногу, двигаться в сторону с поворотами на 180 °. Следить, чтобы нога в полуприседе была повернута наружу.														П	Р	Р	Р	З	З		
		То же, но поворот на 360 °.																	П	Р	Р	Р	З
9.3.2	Вращение на одной ноге – согнув маховую назад	Стать левым боком к гимнастической стенке, правую ногу назад на носок, опереться левой рукой; передать тяжесть тела на левую, правую согнуть назад и выполнить поворот налево на 90 °.														П	Р	Р	Р	З	З		
9.3.3	Вращение на одной ноге – маховую назад на 45 °	Стоя на правой, левая в сторону на носок, руки вправо – лёгким толчком правой ноги встать на носок левой, мах левой рукой влево, поворот налево на 180 °. В момент поворот правая нога назад на 45 °. По мере освоения поворота – увеличить амплитуду движения ноги на 90 °.																	П	Р	Р	Р	З
		То же , но поворот на 360 °.																		П	Р	Р	Р
9.3.4	Вращение на одной ноге – согнув ногу вперёд	Шаг правой вперёд, слегка приседая, толчком встать на носок правой (левую согнуть вперёд), поворот направо на 180-360 °.														П	Р	Р	Р	З	З	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
9.3.5	Вращение на одной ноге –маховая вперёд на 45 °	У опоры. Из стойки на носках шаг правой вперёд в полуприсед, руки влево, взгляд вперёд, мах руками перед собой вверх, энергично поднимаясь на носок опорной ноги, отвести прямую маховую ногу в сторону, затем махом перевести ногу вперёд на 45 °. По мере освоения поворота – увеличивать амплитуду движения ноги до 90 °. Поставить маховую ногу на опору только после завершения поворота.																							
		Выполнить поворот на 180° на середине.Взгляд должен быть устремлён в одну точку. Всё тело натянуто. Разучивание проводить в обоих направлениях																							
		То же с поворотом на 360°																							
9.3.6	Разноимённый поворот	У опоры. Разноимённый поворот выполняется в направлении, противоположном опорной ноге. Из ст. на носках шаг правой вперёд в полуприсед, плечи развёрнуты вправо, взгляд вперёд, с энергичным поворотом туловища налево поднять вперёд согнутую левую ногу, подняться на высокий носок, мах руками вверх. После завершения поворота приставить левую ногу.																							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>Выполнить поворот на 180° на середине. Взгляд должен быть устремлён в одну точку. Всё тело натянуто. Разучивание проводить в обоих направлениях.</p> <p>То же с поворотом на 360°.</p>																				П	Р
9.4. Повороты (технические элементы)																							
9.4.1	<p>Одноименный поворот на 360° в «Passe»</p> 	<p>Выполнять шагом в сторону или через выпад. Коленом в сторону, носок у опорной ноги. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров.</p>														П	Р	Р	Р	З	З	З	З
9.4.2	<p>Одноименный вертикальный поворот в ст. на носке на одной, другая назад на 45°</p> 	<p>Держать вертикаль. В фазе реализации нога назад на 45°.</p>																	П	Р	Р	Р	З
9.4.3	<p>Поворот «Passe» коленом вперед, с наклоном туловища вперед</p> 	<p>Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз.</p>																	П	Р	Р	Р	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.1.2	«Мост» прогибанием из положения лежа на спине – самостоятельно	«Мост» выполняется без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами				П	Р	Р	Р	З	З	З										
10.1.3	С «моста» опускание на спину	Одновременно сгибая руки и ноги, голову наклонить на грудь и плавно лечь на спину			П	Р	Р	Р	З	З	З											
10.1.4	«Мост» на коленях у гимнастической стенки	Стоя на коленях спиной к гимнастической стенке, руки вверх. Наклонить голову назад, прогнуться в поясничной и грудной части, опереться ладонями о рейку. И по одной рейке, поочередно переставляя руки, опуститься в «мост», руки поставить на пол. Вставить в обратном направлении.							П	Р	Р	Р	З	З								
10.1.5	«Мост» на коленях с помощью	И.п. – ст. на коленях спиной к гимнастической стенке, руки вверх. Наклонить голову назад, прогнуться в поясничной и грудной части, опереться ладонями о пол. Тренер стоит перед спортсменкой, держа за плечи и плавно ставит руки обучающейся на пол.								П	Р	Р	Р	З	З							
10.1.6	«Мост» на коленях – самостоятельно	«Мост» на коленях выполняется без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами.								П	Р	Р	Р	З	З							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
10.1.7	«Мост» наклоном назад из положения стоя у гимнастической стенки	И.п. – ст. на коленях спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1-2 шагов, ноги врозь, руки вверх, ладони вперёд; начинают наклон назад акцентированным движением рук назад. Постепенно прогибаясь в пояснице и для сохранения устойчивого положения подводя бёдра вперёд, опуститься в мост, поочередно переставляя руки вниз с одной рейки на другую. Во время наклона смотреть надо на кисти рук. Упражнение выполняется со страховкой и на мягкой опоре.												П	Р	Р	Р							
10.1.8	«Мост» наклоном назад из положения стоя с помощью	«Мост» выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховщик удерживает под поясницу, не давая резко опуститься в мост.													П	Р	Р	Р	З	З				
10.1.9	«Мост» наклоном назад из положения стоя –самостоятельно	«Мост» выполняется без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами														П	Р	Р	Р	З	З			
10.1.10	«Мост» из положения лежа встать с помощью	Для того, чтобы из И.п. «мост» подняться в стойку ноги врозь необходимо сместить центр тяжести тела на ноги. Это достигается незначительным													П	Р	Р	Р	З	З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		<p>движением бёдер вперёд. Затем следует постепенное волнообразное выпрямление тела, начиная с тазобедренных суставов, туловища, верхнего плечевого пояса и головы. Помощь: стоя сбоку, необходимо одной рукой поддерживать под поясницу, а другой – придерживать руки в отведённом назад положении.</p>																				
10.1.11	«Мост» из положения лежа встать самостоятельно	<p>Самостоятельное вставание из «моста» у опоры, поочерёдно переставляя руки начиная с нижней рейки, постепенно выпрямиться. При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остаётся над пятками.</p>																				
10.1.12	«Мост» поворотом из упора присев	<p>В И.п. руками опереться примерно на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой/левой руки совмещается с поворотом налево/направо на правом/левом носке соответственно. Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева</p>																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		от правой/левой ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост».																					
10.1.13	«Мост» выкрутом из седа	Из упора сидя сзади (ладонями назад), согнув левую, начать движение правой вперёд, поднять таз от пола и передать тяжесть тела на согнутую левую. В это время, резко прогибаясь и отводя голову назад, выполнить выкрут в плечевых суставах, одновременно поворачивая кисти пальцами внутрь на 180°. Разгибая левую, продолжить прогибание, голову отвести назад, правую поднять вперёд и передать тяжесть тела больше на руки. То же круговым движением, не отрывая прямые ноги от пола.																					
10.1.14	С «моста» выкрут в сед	В положении моста поднимая одну ногу вперёд и продолжая движение вперёд-вверх, перенести тяжесть тела на ногу, но ладони остаются на полу. Быстро выкрутиться в плечевых суставах, для этого кисти, скользя по полу, повернуть наружу и одновременно начать сгибать левую ногу. Тяжесть тела равномерно распределить на руки и другую ногу, после																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		чего продолжить сгибание опорной ноги (руки прямые) и плавно опуститься в сед. То же не отрывая стопы от пола.																					
10.1.15	С «моста» уход поворотом	Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу.																	П	Р	Р	Р	З
10.2. Стойки																							
10.2.1	Стойка на лопатках	Из седа с согнутыми ногами перекаат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки быстро подставить под спину, кистями обхватить поясницу; бёдра прижаты к животу, голень вертикально кверху, носки оттянуты; принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки, медленно разогнуть ноги вверх.																					
		Ст. на лопатках согнув ноги из седа с прямыми ногами (перекаатом назад)							П	Р	Р	Р	З	З									
		Из И.п. – лёжа на спине, сгибая туловище, ноги и таз поднять вертикально кверху, при этом руки быстро подставить под спину, кисти упираются в поясницу, локти на опоре.										П	Р	Р	Р	З	З						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Помощь и страховку осуществлять с боку, поддерживая за ноги и под спину. Особое внимание обращать: на вертикальное положение туловища (относительно опоры), правильную постановку рук (плечи плотно прижать к полу)																					
		Из седа с прямыми ногами перекаат назад в ст. на лопатках не сгибая ноги, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу; принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки.																					
		Ст. на лопатках, руки на полу, выполняется также, но руки опираются об пол ладонями книзу.																					
		Ст. на лопатках без опоры руками. В этом случае руки вытянуты вдоль тела, ладони на бёдрах.																					
10.2.2	Из ст. на лопатках полупереворот назад в ст. на коленях	И.п. – ст. на лопатках. Тяжесть тела перенести на лопатки, шею и затылок, прямые ноги опустить назад за голову до касания носками пола, после чего ноги согнуть в коленях и																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		опустить на пол. Согнутые в локтях руки, отводятся вверх-назад и удерживаются силой, чтобы кисти были у плеч ладонями назад, при этом голова активно наклонена вперед. Опираясь на руки, выполнить поворот через плечо, в упор стоя на коленях. Тренер стоит сбоку и поддерживает за спину и голень																					
		Из ст. на лопатках без помощи тренера выполнить полуповорот назад в стойку на одно колено, другая назад на носок															П	Р	Р	Р	З	З	
10.2.3	Стойка на груди	Из упора лежа на бедрах (руками опереться о пол около пояса, пальцами назад) резко переместить тяжесть тела вперед, выполняется энергичный мах ногами назад-кверху и одновременно сильно прогнуться во всех звеньях позвоночника. Сделав пережат через бедра и живот на грудь, сохранить равновесие. Тренер стоит сбоку и поддерживает за спину и голень.														П	Р	Р	Р	З	З		
10.2.4	Стойка на плече (связующий или переходный элемент)	Из стойки на правом колене, левую назад на носок, наклоняясь вперед, опереться																	П	Р	Р	Р	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		правым плечом и правой стороной лица о пол, голову повернуть и наклонить к левому плечу. Правую руку вытянуть косо вперед, а левую – в сторону -книзу (ладони опираются о пол).Тренер стоит сбоку и поддерживает за спину и голень.																				
10.3. Группировка																						
10.3.1	Группировка сидя	Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, стопы на полу (слегка врозь), взяться руками за голени (правая рука – за правую ногу, левая рука – за левую) и подтянуть колени к груди, а пятки к ягодицам, голову наклонить вперед (лицо между коленей)			П	Р	Р	Р	З	З												
10.3.2	Группировка лёжа на спине	Согнуть ноги и туловище вперед до отказа, взяться руками за голени ниже коленей и подтянуть колени к груди (лицо между коленей). При правильном исполнении спина должна быть круглая				П	Р	Р	Р	З	З											
10.3.3	Группирование из положения лёжа на спине и разгруппировка	И.п. – лёжа на спине, руки вверх, быстрое взятие положения группировки и выпрямление с возвращением в И.п.; контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах.					П	Р	Р	Р	З	З										

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.3.4	Группировка в приседе	Стопы параллельно и слегка врозь, глубокий присед на носках, туловище согнуто, взяться руками за голени и подтянуть голову к коленям (лицо между коленей).					П	Р	Р	Р	З	З										
10.4. Перекаты																						
10.4.1. Перекат в группировке																						
10.4.1.1	Перекат в группировке из положения лёжа на спине	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочерёдным отталкиванием спиной (при вращении вперёд) и ногами (при вращении назад). Голова наклонена вперёд до касания подбородком груди, туловище максимально округлено для смягчения движения на опоре					П	Р	Р	Р	З	З										
10.4.1.2	Перекат в группировке из И.п. сед в группировке	Выполняется из И.п. сед в группировке, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в И.п.					П	Р	Р	Р	З	З	З									
10.4.1.3	Перекат в группировке из И.п. сед с наклоном	Выполняется из И.п. сед с наклоном, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги					П	Р	Р	Р	З	З	З									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в И.п.																					
10.4.1.4	Перекат в группировке из И.п. упор присев	Выполняется из И.п. упор присев, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в И.п.								П	Р	Р	Р	З	З	З							
10.4.2. Перекат в сторону																							
10.4.2.1	Перекат в сторону	Лёжа на груди прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь																					
10.4.2.2	Перекат в сторону из стойки на коленях	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтём, перекатиться на спину. Перекаtywаясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтём, вернуться в И.п. В положении лёжа на спине сохранять положение «группировка»									П	Р	Р	Р	З	З	З						
		Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтём, перекатиться на спину. Перекаtywаясь на левый бок,													П	Р	Р	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтём, вернуться в И.п. В положении лёжа на спине сохранять положение «ноги врозь – шпагат»																				
10.4.2.3	Перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок	Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекат. В положении лёжа на спине сохранять положение «группировка»												П	Р	Р	Р	З	З			
		Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекат. В положении лёжа на спине сохранять положение «ноги врозь – шпагат»													П	Р	Р	Р	З	З		
10.4.3. Перекаты движением назад																						
10.4.3.1	Из седа перекат назад в ст. на лопатках	Выполняется из И.п. седа, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина)													П	Р	Р	Р	З	З		
10.4.3.2	Перекат в группировке из положения лёжа на спине до упора присев при движении вперёд и высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочерёдным отталкиванием спиной (при вращении вперёд) и ногами (при вращении назад). Голова наклонена вперёд до													П	Р	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		касания подбородком груди, туловище максимально округлено для смягчения движения на опоре																					
10.4.3.3	Из о.с. – сед и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками															П	Р	Р	Р	З	З	
10.4.3.4	Перека́т назад из стойки на кистях	Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые) потом плечами, грудью и животом, исполнить перека́т в прогнутом упоре лёжа на бёдрах															П	Р	Р	Р	З	З	
10.4.4. Перека́ты движением вперёд																							
10.4.4.1	Перека́т вперёд в стойку на груди и перека́т из стойки на груди в стойку на коленях	Из положения ст. на коленях. В начале пола касаются бёдра, живот (в это время согнутые руки опираются о пол) и в конце грудь. Обратный переход в ст. на коленях исполняется также перека́том. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего перека́та сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад																П	Р	Р	Р	З	З
10.4.4.2	Перека́т вперёд в стойку на груди с переворотом вперёд в ст. на коленях	Переставляя руки к плечам и разгибая их, сгибая ноги, выполнить переворот вперёд в стойку на колени, руки вверх.																	П	Р	Р	Р	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
10.4.4.3	Перекат вперёд в упор сидя на пятках	Из И.п. упора лёжа на бёдрах сделать перекат вперёд до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься перекатом с носков в упор сидя на пятках.																П	Р	Р	Р	З	З
10.5. Кувырки вперёд																							
10.5.1	Кувырок вперёд из упора присев на наклонной поверхности	Из упора присев руки на расстоянии 45-60 см от носков, выпрямляя ноги, уступающим движением согнуть руки, опустив голову на грудь, последовательно касаясь опоры теменной, затылочной частями головы, переворачиваясь через голову, перекаат на лопатки, поясницу (спина максимально круглая) и сгибая ноги, плотная «группировка», приходя в упор присев. Площадка – «горка»: 1) на гимнастический мостик накладывается два мата. 2) на одну скамейку ставятся одной стороной 2 (3) скамейки плотно к друг другу, а на них кладутся два, три мата																					
10.5.2	Кувырок вперёд из упора присев на горизонтальной поверхности	Передавая тяжесть тела на и руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперёд, затем оттолкнуться ногами, опуститься																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед.																				
10.5.3	Кувырок вперёд без помощи рук	Руки в стороны. Из приседа, наклоняясь вперёд, теряя равновесие, наклонить голову вперёд и опуститься на лопатки, затем, отталкиваясь ногами, принять положение группировки (скрестно) прийти в присед (сед согнув ноги в стороны).												П	Р	Р	Р	Р	З	З		
10.5.4	Кувырок вперёд из стойки на коленях с опорой одной рукой	Левая рука вверх, правая рука влево-вниз, больше внутрь. Выполняется кувырок вперёд через плечо (см. технику стойки на плече и кувырка вперёд)												П	Р	Р	Р	Р	З	З		
10.5.5	Кувырок вперёд в сед	Выполняется на базе 10.5.2 - 4 из разных И.п.													П	Р	Р	Р	Р	З	З	
10.5.6	Кувырок вперёд из седа ноги врозь, в сед ноги врозь/ в продольный шпагат	Выполняется на базе 10.5.2 - 5													П	Р	Р	Р	Р	З	З	
10.5.7	Кувырок вперёд из упора на бёдрах согнувшись	Начальное движение как в перекате вперёд в стойку на груди, далее идет переворачивание через плечо (10.4.4.1), только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед.													П	Р	Р	Р	Р	З	З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.6. Кувырки назад																						
10.6.1	Кувырок назад из положения сед	Из седа, наклониться вперёд, затем сильным рывком опрокинуться назад, подтягивая колени к плечам, убрать голову между коленей (положение «группировки»). В момент касания лопатками пола быстро поставить руки к плечам ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них (не касаясь головой), продолжать движение до упора стоя на коленях.																				
10.6.2	То же, что 10.6.1 , но в упор присев	Выполняется на базе 10.6.1																				
10.6.3	То же, что 10.6.1 , но в упор стойке согнувшись	Выполняется на базе 10.6.1																				
10.6.4	Кувырок назад из стойки на лопатках	Наклонить голову к правому/ левому плечу, согнуть левую назад и встать на колено (поближе к голове). Затем опираясь руками о пол, прогнуться и поднять правую ногу назад.																				
10.6.5	Кувырок назад из положения сед через плечо, руки в стороны	Выполняется на базе 10.6.4 . То же, кувырок назад из положения стойка на носках через сед.																				
10.6.6	Кувырок назад из продольного шпагата в это же положение	Выполняется на базе 10.6.5 . То же, кувырок назад из положения стойка на носках через сед.																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
10.6.7	Кувырок назад прогнувшись через плечо	Из седа, наклониться вперёд и сразу же перекатом назад лечь на спину, взяв ноги на себя. В конце переката сильно наклонить голову вправо/ влево, ухом коснуться плеча. Продолжая перекат назад, когда носки ног окажутся над головой, следует максимально прогнуться (движением ног вверх), поднимая левое плечо вверх (как бы нажимая им на пол). Одновременно с этим быстро перевести голову назад и из стойки на груди продолжить перекат назад прогнувшись. Когда живот коснется пола, надо опереться руками о пол (около живота) и, продолжая перекал, прийти в упор на бёдрах.																					
10.6.8	Кувырок назад прогнувшись через плечо в шпагат	То же, кувырок назад из положения стойка на носках через сед. То же ноги в шпагат (поперечный)																					
10.7. Перевороты боком																							
10.7.1	Постановка рук для переворотов	Стойка ладонями вперёд на носках, руки вверх																					
		И.п. – ст. на три шага от стенки, руки вперёд. Выпад правой вперёд, поставить прямые руки на стену, левую ногу назад. Руки, спина и левая нога																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		составляют одну прямую линию. Выполнить то же с другой ноги.																				
		И.п. – ст. на три шага от стенки, руки вперёд. Выпад правой вперёд, поставить прямые руки на пол, левую ногу назад. Руки, спина и левая нога составляют одну прямую линию. Выполнить то же с другой ноги.												П	Р	Р	Р	З	З			
		Ст. на руках с опорой о стенку с помощью тренера. И.п. – ст. на левой (три шага от стенки), правая впереди на носке, руки вперёд, ладонями вниз. Выпад правой вперёд, поставить прямые руки на пол и махом левой назад, толчком правой сделать стойку на руках														П	Р	Р	Р	З	З	
10.7.2	Переворот боком: подводящие упражнения	Ст. на руках, ноги врозь с опорой на стену или с помощью тренера														П	Р	Р	Р	З	З	
		И.п. – ст. на левой, правая вперёд на носок. Наклонный выпад правой вперёд, левую поднять до вертикального положения. Руки подготовить к постановке на пол, смотреть на место опоры															П	Р	Р	Р	З	З
10.7.3	Переворот боком с помощью	И.п. – ст. на левой, правая вперёд на носок. Одновременно с махом левой в сторону сделать выпад правой вперёд и с															П	Р	Р	Р	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>поворотом в лицевую плоскость (направо) поставить правую руку на пол. Оттолкнуться правой, поставить левую руку в одну линию с правой рукой и переворачиваясь через стойку на руках ноги врозь – продольный шпагат, встать в стойку с поворотом направо руки вверх, встать вначале на левую, а затем на правую, приставляя её к правой ноге.</p> <p>Первые попытки рекомендуется выполнять на линии, отметив мелом места опоры рук.</p> <p>Помощь тренера: тренер располагается со стороны спины; надёжно подкручивает по ходу движения, удерживает при падении</p>																					
10.7.4	Переворот боком	<p>Всё движение выполняется в лицевой плоскости. Во время переворота поочередная постановка рук и ног, движением под себя за счёт подвижности в тазобедренных суставах, смотреть на руки, равновесие удерживать за счет прогиба в пояснице (таз над головой).</p>																П	Р	Р	Р	З	З
10.7.5	Переворот боком с опусканием на колени	<p>В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую</p>																		П	Р	Р	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		(соединить) и поворотом спиной по направления движения опуститься в упор стоя на коленях, начинать опускание перекатом с носков, большой упор на руки.																					
4.4.2. УПРАЖНЕНИЕ С ПРЕДМЕТАМИ																							
1. СКАКАЛКА																							
1.1. Махи и круги скакалкой																							
1.1.1. Махи и круги скакалкой в лицевой плоскости																							
11.1.1.1	Махи и покачивания скакалкой в парах, упражнения, развивающие цепкость пальцев	<p>Построиться в колонну по два. Интервал 1 м., дистанция 1,5 м. Стоящие в колонне справа держат один конец скакалки в право руке, а другой держат стоящие слева левой рукой. Раскачивать скакалку вперёд-назад, добиваясь ровного её провисания при движении</p> <p>Построиться в колонну по два. Интервал 1 м., дистанция 1,5 м. Стоящие в колонне справа держат один конец скакалки в право руке, а другой держат стоящие слева левой рукой. Замахом вперёд придать скакалке вращательное движение по дуге назад, добиваясь равномерности вращения. То же вращая скакалку назад.</p>																					
			П	Р	Р	З	З							З									
				П	Р	Р	З	З							З								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>Построиться в колонну по два. Интервал 1 м., дистанция 1,5 м. Стоящие в колонне справа держат один конец скакалки в право руке, а другой держат стоящие слева левой рукой.</p> <p>1-4 – 4 раскачивания скакалки назад и вперед.</p> <p>5-8 – 4 вращения скакалки по дуге назад.</p> <p>9-12 – 4 раскачивания скакалки вперед и назад.</p> <p>13-16 – 4 вращения скакалки по дуге вперед.</p>			П	Р	Р	З	З						З								
11.1.1.2	Махи и покачивания скакалкой	<p>И.п. – скакалка сложенная в четверо вперед.</p> <p>1 – правая рука опускает свой конец скакалки, левая небольшой дугой книзу делает мах скакалкой влево.</p> <p>2 – мах скакалкой вправо, правая рука в сторону.</p> <p>3 – мах скакалкой влево.</p> <p>4 – мах скакалкой вправо.</p> <p>Поймать свободный ее конец правой рукой, принимая И.п.</p> <p>5-8. – то же в другую сторону</p>	П	Р	Р	З	З									З							
		<p>И.п. – ст., руки со скакалкой, сложенной в вдвое, вперед.</p> <p>1 – правая рука опускает свой конец скакалки, левая небольшой дугой книзу делает</p>		П	Р	Р	З	З									З						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>мах скакалкой влево. 2 – мах скакалкой вправо, правая рука в сторону. 3 – мах скакалкой влево. 4 – мах скакалкой вправо. Поймать свободный ее конец правой рукой, принимая И.п. 5-8. – то же в другую сторону. ОМУ: добиться свободного, ровного раскачивания скакалки и точной ловли на счёте 4, скакалку ловить хватом сверху.</p>																					
		<p>И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1-4 – 4 качания скакалки влево и вправо в лицевой плоскости. 5-7 – согнув локоть предплечьем вперёд, небольшим вращением руки влево намотать скакалку на предплечье. 8 – держать. 9-12 – слегка вращая предплечьем вправо, размотать скакалку с руки. 13 – мах скакалкой влево. 14 – мах вправо. 15-16 – махом влево передать скакалку в левую руку.</p>																					
		То же, концы скакалки в одной руке, другая в сторону																					
		Махи одной рукой скакалкой, сложенной вчетверо, вправо и																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		влево в сочетании с пружинными движениями ногами																				
		То же со скакалкой, сложенной вдвое							П	Р	Р	Р	З	З								З
		Махи скакалкой, сложенной вчетверо, вправо и влево с последующим опусканием середины скакалки и махами скакалкой сложенной вдвое.								П	Р	Р	Р	З	З							
		И.п. – скакалка сложенная вчетверо, в правой руке. 1-4 – мах скакалкой вправо и влево, с пружинными движениями ногами. Опустить середину скакалки. 5-6 – с шагом правой в сторону, мах скакалкой, сложенной вдвое вправо, с последующим переносом тяжести тела на левую ногу и махом скакалки влево. 7-8 – то же, что на счёт 5-6												П	Р	Р	З	З				
11.1.1.3	Круги скакалкой	И.п. – руки в стороны. Концы скакалки в правой руке. Круг скакалкой книзу-влево с последующим махом влево-книзу и передачей скакалки в левую руку, то же левой рукой с передачей в правую.																				
						П	Р	Р	З	З			З									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		И.п. – руки в стороны. Концы скакалки в правой руке. Мах влево и вправо, с последующим кругом книзу и махом влево передать скакалку в левую руку. То же другой рукой					П	Р	Р	З	З			З								
		И.п. – руки вперёд, концы скакалки в правой руке. Малые круги правой рукой с последующей передачей в левую и круги в том же положении						П	Р	Р	З	З										
		И.п. – скакалка впереди, концы её в обеих руках. 1-2 – приставной шаг правой вправо, сгибая локти, лицевой круг скакалкой книзу-вправо. 3-4 – приставной шаг правой вправо, левая в сторону на носок, выпрямляя руки, мах скакалкой книзу-вправо. 5-8 – то же влево								П	Р	Р	Р	З	З				З			
		Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа её за концы одной двумя руками								П	Р	Р	Р	З	З				З			
		Сочетание кругов с махами скакалкой в лицевой плоскости									П	Р	Р	Р	З	З				З		
11.1.1.3	Упражнения на сочетание махов и кругов в лицевой плоскости	И.п. – руки вперёд, концы скакалки в обеих руках. 1. Шагом левой влево, правая в сторону на носок, мах скакалкой влево.										П	Р	Р	Р	З	З					З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>2. Повторить движение вправо.</p> <p>3. Приставляя правую к левой в полуприсед и соединяя кисти, средний лицевой круг скакалкой книзу-влево в лицевой плоскости.</p> <p>4. Шагом левой влево, правая в сторону на носок, выпрямляя руки, мах скакалкой книзу-влево.</p> <p>ОМУ: повторить упражнение в другую сторону; махи и круги скакалкой следует сопровождать небольшим пружинным движением ног и наклоном туловища в сторону маха</p>																					
		То же выполнить одной рукой, другая в сторону, скакалка сложена вдвое													П	Р	Р	З	З				З
		<p>И.п. – скакалка впереди, концы её в обеих руках, локти согнуты.</p> <p>1-2 – шагом левой влево, правая в сторону на носок, мах скакалкой влево.</p> <p>3-4 – приставной шаг левой влево со средним лицевым кругом скакалкой книзу-влево.</p> <p>5-8 – то же вправо, в конце передать оба конца скакалки в правую руку.</p> <p>9-12 – повторить движение счёта 1-4 со скакалкой в правой руке,</p>														П	Р	Р	З	З			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
		в конце передать её в левую руку. 13-16 – повторить движение счёта 9-12 в другую сторону и другой рукой . ОМУ: предложенную связку на 16 счётов, рекомендуется разучивать по 8 счётов, соединив их выполнение после освоение каждой в отдельности																							
1.1.2. Махи и круги скакалкой в боковой плоскости																									
11.1.2.1	Махи и покачивания скакалкой	И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперёд, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости	П	Р	Р	З	З			З															
		И.п. – ст. на носках, сложенной вдвое, вперёд, другая в сторону. «Кач» скакалки в боковой плоскости назад справа, пережат на пятки. Пережат в ст. на носках, «кач» скакалки вперёд.		П	Р	Р	З	З			З														
		И.п. – руки вперёд, концы скакалки в правой. Махи назад и вперёд, перехват скакалки впереди левой рукой. То же левой рукой.				П	Р	Р	З	З			З												
		И.п. – руки назад, концы скакалки в правой. Махи вперёд и назад, перехват скакалки сзади левой рукой. То же левой рукой					П	Р	Р	З	З			З											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Выполнить упражнения в сочетании с пружинными движениями ногами					П	Р	Р	З	З				З								
11.1.2.2	Круги скакалкой	Круги скакалкой в боковой плоскости вперёд и назад, держа её одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках						П	Р	Р	Р	З	З				З						
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа её одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках								П	Р	Р	Р	З	З				З				
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости								П	Р	Р	Р	З	З				З				
		И.п. – концы скакалки в двух руках впереди. Большой круг справа-вперёд, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперёд									П	Р	Р	Р	З	З				З			
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Большой круг справа-вперёд, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперёд, закрутить скакалку на левую руку, раскрутить скакалку, большой круг слева-назад, перевод скакалки вправо, закрутить скакалку движением на плечо левой руки, раскрутить										П	Р	Р	Р	З	З				З		
		И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево,											П	Р	Р	Р	З	З				З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		не прерывая движения, большой круг слева, движением назад																					
		И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движения, закрутить скакалку на левое плечо, движением назад, раскрутить скакалку												П	Р	Р	Р	З	З				З
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой круг скакалки снизу-влево, средний круг снизу-влево, малый круг снизу-влево												П	Р	Р	Р	З	З				З
		И.п. – руки вперёд, концы скакалки в правой руке. 4 больших круга справа-книзу с последующим перехватом скакалки впереди в левую руку и 4 больших круга слева-книзу														П	Р	Р	З	З			
		То же справа и слева сверху														П	Р	Р	З	З			
		И.п. – правую руку назад, левую в сторону, концы скакалки в правой. 1-2 – махи скакалкой вперёд и назад. 3 – круг справа сверху. 4 – мах вперёд с последующей передачей скакалки в левую руку. 5-6 – махи скакалкой назад и вперёд.																П	Р	Р	З	З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		7 – круг слева книзу. 8 –передать скакалку впереди в правую руку.																					
		И.п. – ст., скакалка впереди, концы её в обеих руках. 1 – соединяя кисти, руки прямые, слегка прижаты к бокам, круг скакалкой слева книзу в боковой плоскости. 2 – круг скакалкой справа книзу. 3-4 – повторить движение счёта 1-2. 5 – разъединяя кисти, руки вперёд, полуприсед. 6 – выпрямиться. 7 – встать на носки. 8 – опуститься на всю стопу. ОМУ: повторить упражнение 4 раза																					
		И.п. – концы скакалки в руках. Круги справа и слева в сочетании с пружинными движениями ногами																					
		И.п. – то же. Круги справа и слева сверху в сочетании с пружинными движениями ногами.																					
		И.п. – концы скакалки в руках. Круги справа и слева сверху в сочетании с пружинными движениями ногами с последующим вращением скакалки вперёд																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – концы скакалки в руках. Круги справа и слева кверху в сочетании с пружинными движениями ногами с последующим вращением скакалки назад													П	Р	Р	З	З				
		И.п. – концы скакалки в руках. 1-2 – большой круг справа книзу. 3-4 – большой круг слева книзу. 5-8 – 4 малых круга, чередуемые справа и слева													П	Р	Р	З	З				
		И.п. – то же. 1-2 – 2 прыжка вверх, круг скакалкой слева снизу. 3-4 – 2 прыжка выпрямившись, круг скакалкой справа книзу.														П	Р	Р	З	З			З
		И.п. – концы скакалки в левой руке, хват правой за середину вдвое сложенной скакалки. Круги свободным концом скакалки.														П	Р	Р	З	З			
		И.п. – концы скакалки в левой руке, хват правой за середину вдвое сложенной скакалки. Круги свободным концом скакалки в сочетании с бегом вперед и назад.															П	Р	Р	З	З		
11.1.2.3	Упражнения на сочетание махов и кругов в боковой плоскости	И.п. – правая рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, левая в сторону. 1 – слегка спружинив и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа.															П	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		<p>2 – повторить движение в обратном направлении.</p> <p>3 – сгибая локоть, средний круг скакалкой книзу-назад.</p> <p>4 – мах назад.</p> <p>5-8 - повторить движение в обратном направлении, передав скакалку в левую руку на счёте 8.</p> <p>9-16 – то же другой рукой</p>																				
		<p>И.п. –руки вправо, концы скакалки в обеих руках. Слегка спружинив и сгибая локоть, выполнить махи и круги скакалкой назад справа в боковой плоскости двумя руками.</p> <p>ОМУ: при выполнении кругов локти сгибаются, кисти соединяются; предлагаемые упражнения могут быть выполнены с шагами вперёд и назад.</p>																				
1.1.3. Махи и круги скакалкой в горизонтальной плоскости																						
11.1.3.1	Махи и покачивания скакалкой	<p>И.п. – скакалка, сложенная вчетверо, в правой руке. Мах влево и вправо на уровне плеч.</p>			П	Р	Р	З	З					З								
		<p>И.п. – руки вперёд, оба конца скакалки в правой руке.</p> <p>1-4 – мах скакалкой в сторону-назад в горизонтальной плоскости на уровне поясе,</p>				П	Р	Р	З	З				З								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		с передачей её за спиной в левую руку. 5-8 – мах скакалкой вперёд-в сторону в горизонтальной плоскости на уровне поясе, с передачей её перед собой в правую руку.																				
11.1.3.2	Круги скакалкой	И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1-3 – поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью). 4 – выпрямляя рук, мах скакалкой влево. 5-8 – то же вправо.																				
		И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1-4 – 4 малых круга скакалкой над головой влево.5-6 – руки вперёд, передать скакалку в левую руку. 7 – передать скакалку из левой руки в правую за спиной. 8 – передать скакалку в левую руку спереди и принять И.п. скакалка в левой руке.																				
		То же, выполняя круги скакалкой над головой на беге, сгибая ноги назад, а передачу скакалки из одной руки в другую																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		– на повороте на 360 ° налево скрещением левой ноги перед правой. То же другой рукой и другой ноги в другую сторону																				
		И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1-2 – большой круг скакалкой влево над головой. 3-4 – средний круг скакалкой влево под ногами с прыжком через неё толчком двух ног, слегка сгибая колени								П	Р	Р	Р	З	З			З				
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360 °									П	Р	Р	Р	З	З			З			
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.									П	Р	Р	Р	З	З				З		
		И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. Поворот переступая налево на 360 ° с кругом скакалки над головой влево										П	Р	Р	Р	З	З				З	
		И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. Поворот переступая налево на 360 ° с кругом скакалки над головой											П	Р	Р	З	З					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		влево с последующим перехватом скакалки в левую руку																				
		Стоя, скакалка в двух руках внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360°, поднимая руки вверх												П	Р	Р	З	З				
		Стоя, скакалка в одной руке внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360°, поднимая руку вверх												П	Р	Р	З	З				
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку												П	Р	Р	Р	З	З			
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Горизонтальные круги вверху внизу												П	Р	Р	Р	З	З			
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку (горизонтальная восьмёрка)												П	Р	Р	Р	З	З			
11.1.2.3	Упражнения на сочетание махов и кругов в горизонтальной плоскости	И.п. – скакалка впереди, концы её в обеих руках. Мах вправо-наверх, соединяя руки, выполнить круги в горизонтальной плоскости над головой.																П	Р	Р	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Два круга вправо скакалкой над головой, затем махом назад-за спину, передать скакалку в левую руку. Мах скакалкой левой рукой вперёд-в сторону в горизонтальной плоскости на уровне поясе, с передачей её перед собой в правую руку.																	П	Р	Р	З	З
1.2 Перевод скакалки («парус»)																							
11.2.1	Перевод скакалки назад	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках в лицевой плоскости. 1-4 – Круг правой рукой по дуге вперёд-влево, продолжая его за спиной вправо, провести скакалку назад за спину. Закончить движение руки в стороны, локти согнуть, ноги выпрямить																					
								П	Р	Р	З	З	З		З								
11.2.2	Перевод скакалки вперёд	И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках, скакалка сзади. 1-4 – Полуприсед, круг левой рукой за спиной вправо и, продолжая его перед лицом влево, закончить движение, руки в стороны, локти слегка согнуть, ноги выпрямить, скакалка впереди. Следуя за движением скакалки, слегка прогнуться, затем наклониться вперёд и выпрямиться																					
								П	Р	Р	З	З	З										

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Выполнить 11.2.1 и 11.2.2 - слитно								П	Р	Р	Р	З	З			З					
		И.п. – ст. левой, правая скрестно на пальцы, концы скакалки в двух руках справа. Поворот скрестно влево, «парус» влево. Перевод скакалки влево									П	Р	Р	Р	З	З							
		И.п. – ст., скакалка впереди, концы скакалки в обеих руках. 1-2 – качнув скакалку назад, прыжок через неё толчком двумя. 3-4 – повторить движение в обратном направлении. 5-8 – перевести скакалку назад правой рукой. 9-10 – качнув скакалку вперёд, прыжок через неё толчком правой на левую с последующим приставлением правой. 11-12 – повторить движение счёта 9-10 в обратном направлении. 13-16 – перевести скакалку вперёд (кругом левой руки назад вправо). Повторить 4 раза.																			П	Р	З
1.3. Закручивание и раскручивание																							
11.3.1	Закручивание и раскручивание скакалки, сложенной вдвое	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на 180° направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку	П	Р	Р	З	З					З	З										

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		вокруг таза. Поворот на 180° налево, раскрутить скакалку 180°, горизонтальный круг вверх, подняться на носки, руки в стороны																					
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Наклон прогнувшись вперед, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево, Раскрутить скакалку движением наружу-вправо		П	Р	Р	З	З				З	З										
		И.п. – ст., на левой, правая вперед, скакалка сложенная вдвое. Концы скакалки в правой руке. Накрутить скакалку на ногу движением сверху-внутри. Раскрутить обратным движением			П	Р	Р	З	З					З	З								
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. На кувырке вперед раскрутить скакалку движением наружу-вправо.																П	Р	Р	З	З	
		И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Отвести правую в сторону-назад-книзу, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево. На перевороте																			П	Р	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		бокoм раскрутить скакалку движением наружу-вправо																				
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое с «узлом» вперёд. Натянуть скакалку, резким движением отпуская скакалку, поднять правую вперёд, закрутить скакалку вокруг ноги					П	Р	Р	З	З			З								
11.3.2	Закручивание и раскручивание развернутой скакалки	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка в двух руках перед собой. С пружинящим движением ног мах скакалкой назад-вправо, обвить скакалку около правого плеча, затем также с пружинящим движением раскрутить скакалку. Мах левой рукой над головой, встать на носки, скакалка сзади					П	Р	Р	З	З			З								
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в двух руках слева. Правая рука вверх, левая вправо около талии. Выполняя круговые движения в лучезапястном суставе правой руки наружу(вправо), накрутить скакалку на туловище; раскрутить движениями в лучезапястном суставе правой руки влево в И.п.					П	Р	Р	З	З				З							
		Накрутка скакалки на пояс с отпусанием одного конца. Из И.п. – ст., скакалка в двух						П	Р	Р	З	З	З			З						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		руках вправо, закручивание на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки и сразу подхватывает её																				
1.4. Восьмёрка скакалкой																						
11.4.1	Восьмёрка скакалкой в боковой плоскости	Выполнить вращение вперёд/назад в боковой плоскости, при достижении рукой верхней точки, пронести её по диагонали вниз, и снизу вверх																				
11.4.2	Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверх. Большой круг скакалки вниз-влево в И.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу																				
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверх. Малый круг скакалки вниз-влево в И.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу																				
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверх. Малый круг скакалки вниз-влево в И.п., не прерывая движения, малый круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу (выполнить лицевой круг вперёд и за телом)																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Выполнить вращение внутрь перед рукой, при достижении рукой верхней точки, пронести её за руку назад- вниз, и снизу вверх																П	Р	Р	З	З	
11.4.3	Восьмёрка в горизонтальной плоскости	И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое вверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг над головой влево-наружу, Наклоняясь, переведя руку вперёд, горизонтальный круг внутрь-вправо												П	Р	Р	З	З					
		Горизонтальная восьмёрка над головой, за спиной. И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое вверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой над головой в горизонтальной скорости влево. Перевод руки вперёд-за спину, вертикальный круг за спиной наружу вправо																	П	Р	Р	З	З
1.5. Складывание и завязывание скакалки																							
11.5.1	Складывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вперёд в правой руке. 1-2 – сложить скакалку вдвое. 3-4- сложить скакалку вчетверо. 5-8 – в обратном порядке распусить скакалку	П	Р	Р	З	З					З	З										

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – ст., скакалку вперёд, в двух руках. 1-2 – правой рукой подхватить 1/3 скакалки слева. 3-4 – левой рукой подхватить 1/3 скакалки справа.																					
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, один конец скакалки в правой руке внизу, левая рука хватом за середину сверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) вправо. Скрестный поворот, подкручивая скакалку указательным пальцем левой руки, подхватить свободный узел правой рукой																					
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, хват скакалки за середину левой рукой в сторону. Скрестный поворот вправо, мах скакалкой вправо над головой (на уровне груди) в горизонтальной плоскости, подхватить узлы правой рукой																					
11.5.2	Завязывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Поднять руки на уровне груди, скрестить руки, протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Скрестить руки, правая рука сверху. Положить скакалку у запястья левой руки, продеть узел в петлю, левый узел продеть движением к себе в образовавшуюся петлю																П	Р	Р	З	З	З
1.6. Передача скакалки																							
11.6.1	Передача скакалки из руки в руку за спиной	И.п. – ст., руки влево, скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360°, скакалка передается за спиной в левую руку												П	Р	Р	З	З			З		
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой назад-влево, передача скакалки за спиной в левую руку.														П	Р	Р	З	З			З
11.6.2	Передача скакалки из руки в руку на кругах и восьмёрке	И.п. – ст., руки вперёд, скакалка в левой руке. Пружинящее движение ногами, нижний вертикальный круг сзади-влево, передача скакалки в правую руку спереди															П	Р	Р	З	З		З
		Передача скакалки из одной кисти в другую на вертикальной восьмёрке. И.п. – ст., руки вперёд, скакалка в левой руке. Вертикальная восьмёрка, каждый раз при вращении скакалки передача из одной кисти, в другую																	П	Р	Р	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1.7. Вращение скакалки рукой																							
11.7.1	Вращение скакалки в горизонтальной плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперёд. Вращение скакалки вокруг горизонтальной плоскости к себе/ от себя								П	Р	Р	З	З	З								
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против стрелке в горизонтальной плоскости										П	Р	Р	Р	З	З						
		И.п. – ст., скакалка вперёд, концы скакалки в правой руке. Перевести руки вверх, ладонь левой руки наружу. Вращение в горизонтальной плоскости вправо с передачей скакалки из правой руки в левую руку														П	Р	Р	З	З			
11.7.2	Вращение скакалки в боковой плоскости	И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперёд (или И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперёд										П	Р	Р	Р	З	З						
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперёд (или И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-														П	Р	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперёд и назад																					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу. Четыре вращения скакалки вперёд в боковой плоскости. С поворотом направо на 180°, круг скакалкой снизу-вверх налево (перевод скакалки). 4 вращения скакалки назад												П	Р	Р	З	З					
11.7.3	Вращение скакалки в лицевой плоскости	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, вперёд, концы скакалки в правой руке. Отпуская середину скакалки левой рукой, вращение скакалки против часовой стрелки в лицевой плоскости					П	Р	Р	З	З												
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперёд. Вращение скакалки по часовой стрелке в лицевой плоскости					П	Р	Р	З	З	З											
11.7.4	Вращение скакалки ногой	И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперёд, узлы скакалки в правой руке. Вращение скакалки вперёд в боковой плоскости. Поднимая левую вперёд, мах скакалки влево. Сгибая левую вперёд, зажать концы скакалки под ногой. Продолжать вращать скакалку ногой																П	Р	Р	З	З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
11.7.5	Вращение развернутой скакалки	И.п. – ст., правая вперед скрестно, концы скакалки в двух руках, скакалка между ног. С поворотом на 360° (скрестно, переступанием) отпускаю концы скакалки, вращение скакалки без помощи рук. Складывание скакалки: поднимая правую, продолжая поворот, взять за середину скакалку левой рукой, концы скакалки подхватить правой рукой																						
		И.п. – ст., развернутая скакалка в правой руке (один конец скакалки на полу, дугой в правой руке). Вращение по часовой (против часовой) стрелки в горизонтальной плоскости																						
		И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровне талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки																						
1.8. «Обкрутка» скакалки																								
11.8.1	«Обкрутка» вокруг кисти	Из И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. «Обкрутка» на кисти происходит в лицевой плоскости по или																						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		против часовой стрелке. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы																				
11.8.2	«Обкрутка» вокруг ног	«Обкрутка» вокруг ноги движением вперед из И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить «обкрутку» вокруг ноги							П	Р	Р	З	З	З			З					
11.8.3	«Обкрутка» вокруг туловища	«Обкрутка» вокруг туловища вперед. И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое узлы в правой руке в сторону. Сделать замах скакалки влево, правая рука на талии, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить «обкрутку» вокруг туловища								П	Р	Р	Р	З	З			З				
		«Обкрутка» вокруг туловища назад. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за спину, сделать толчок узелков в сторону вращения. Отпустить узелки, выполнить «обкрутку» вокруг туловища. Правой рукой слева подхватить конец скакалки (без								П	Р	Р	Р	З	З							З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		«узелков»), выполнить горизонтальный круг вправо за спиной, передать скакалку в левую руку. Правой рукой подхватить узлы скакалки, руки вперёд																					
11.8.4	«Обкрутка» вокруг шеи	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое за шеей. Толчок узелков в сторону вращения скакалки движением вперёд. Выполнить «обкрутку» вокруг шеи в И.п.									П	Р	Р	Р	З	З				З			
		«Выкручивание» скакалки на шее. Вдвое сложенная скакалка в двух руках за головой, один локоть просовывается в «дырку» между рукой и скакалкой и выполняется «выкручивание». Выполняется сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе.											П	Р	Р	Р	З	З				З	
1.9. «Удочка» и «эшапе» скакалкой																							
11.9.1	«Удочка» скакалкой	И.п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, опуская один конец, пройти вперёд, вывести скакалку вперёд, подхватить один конец другой рукой										П	Р	Р	Р	З	З				З		
11.9.2	«Эшапе» скакалкой	Одинарное «Эшапе» в боковой плоскости из И.п.– стойка, скакалка в двух руках вправо, вращать скакалку сбоку, затем												П	Р	Р	Р	З	З				З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		левая рука отпускает узелок, а правая подкручивает скакалку один раз																					
		Горизонтальное «эшапе» за спину из И.п. – ст., узлы скакалки в двух руках вертикально. Замах скакалки влево, правая рука вверх, левая (прямая) рука за спину. Отпуская узел скакалки за спиной, продолжая вращение скакалки вперёд горизонтально, подкручивая узел правой рукой, поймать узел левой рукой												П	Р	Р	Р	З	З				З
1.10. Спирали скакалкой																							
11.10.1	Спирали скакалкой в горизонтальной плоскости	И.п. – ст. на носках, концы скакалки в правой руке вперёд, кисть опущена вниз. Вращение скакалки кистью по часовой и против часовой стрелки – спираль			П	Р	Р	З	З	З	З												
11.10.2	Спирали скакалкой в вертикальной плоскости	Спиралевидные движения скакалкой из И.п. – ст., скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости								П	Р	Р	Р	З	З			З					
11.10.3	Спиралевидные движения скакалкой сбоку	И.п. – ст., скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью												П	Р	Р	З	З		З			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		последовательные круговые движения скакалкой сбоку вертикальной плоскости																						
11.10.4	Спиралевидные движения скакалкой после закручивание на один оборот, на пояс	Спиралевидные движения скакалкой из И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз и поймать узел														П	Р	Р	З	З	З	З	З	
1.11. Броски скакалки																								
11.11.1	Броски руками	И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки			П	Р	Р	З	З	З	З	З	З											
		И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки во вход с прыжком «козлик» через скакалку													П	Р	Р	З	З					
		И.п. – ст., скакалка сложенная в восемь раз в правой руке. С замаха бросок вверх, ловля за два узла															П	Р	Р	З	З			
		И.п. – ст., скакалка в дух руках вперёд. Кач вправо, перевод														П	Р	Р	З	З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		влево, вперёд, в верхней точке середины скакалки бросок скакалки вверх, ловля за один конец скакалки																					
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперёд. Круг скакалкой назад, отпустить правый узел назад на пол. Бросок вверх на подскоке скакалки. Ловля за один конец, повернуться к скакалке, отбив, ловля во входе на «козлике»														П	Р	Р	З	З			
		Три прыжка (подскоки), вращая скакалку назад, бросок, ловля во входе на «козлике»																			П	Р	Р
		И.п.– ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Замах назад справа, бросок вверх, ловля															П	Р	Р	З	З		
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад, бросок вверх. Ловля																П	Р	Р	З	З	
		И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в боковой плоскости назад, бросок. Ловля																	П	Р	Р	З	З
11.11.2	Броски ногами	И.п. – скакалка сложенная вдвое на правой на носке вперёд. Приседая на левой, мах правой, бросок															П	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		Вчетверо сложенная скакалка лежит на правой (правая вперёд на носок), шагом левой, махом правой вперёд – бросок, ловля																П	Р	Р	З	З		
11.11.3	Броски с ловлей ногами	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое. Вращение скакалки в лицевой плоскости вправо, бросок скакалки вверх, ловля на ногу (поднимая ногу навстречу скакалке, она должна намотаться на ногу)																	П	Р	Р	З	З	
		Тот же бросок скакалки, ловля на ногу (поднимая ногу навстречу скакалке, она должна намотаться на ногу) сидя на полу																	П	Р	Р	З	З	
11.11.4	Броски с ловлей руками	И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Бросок в боковой плоскости. Ловля во вращение вперёд или назад одноименной рукой																			П	Р	Р	
		Ловля за два узла скакалки двумя руками на «козлик» или кувырке																				П	Р	Р
1.12. Прыжки со скакалкой																								
11.12.1	Прыжки с вращением скакалки вперёд – прыжок выпрямившись	Прыжки на месте с имитацией вращения скакалки вперёд	П	Р	Р	З	З																	
		Прыжки на месте с вращением скакалки вперёд				П	Р	Р	З	З														
		Работа втроем. Две девочки держат скакалку и раскачивают её, третья перепрыгивает через скакалку													П	Р	Р	З	З					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок													П	Р	Р	З	З				
		И.п. – концы скакалки в обеих руках справа. 1-4. – раскачивать скакалку назад-вперёд сбоку. 5-8. – шагом правой вправо с последующим приставлением левой перевести скакалку влево, качнув её назад, продолжить раскачивания слева в боковой плоскости			П	Р	Р	З	З														
		И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперёд и назад через свободно висящую скакалку			П	Р	Р	З	З														
		И.п. – руки в стороны-книзу, скакалка впереди. Перепрыгивание через свободно висящую скакалку вперёд и назад толчком двумя, одной и с одной на другую				П	Р	Р	З	З													
		И.п. – то же. Перепрыгивание через свободно висящую скакалку вперёд и назад толчком двумя, одной и с одной на другую, качая скакалку назад и вперёд.					П	Р	Р	З	З	З											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – то же. 1-4 – Четыре покачивания скакалки назад-вперёд справа. 5-6 – переведя руки вперёд, качнуть скакалку назад, толчком двумя прыжок через неё в полуприсед. 7-8 – качнуть скакалку вперёд, толчком двумя прыжок через неё в полуприсед																					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах																					
		И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. Вращение скакалки вперёд и одновременным выполнением прыжков с различным положением ног: в ст. ноги врозь, вперёд -назад – в ст., скрестно – в ст.																					
		И.п. – скакалка в двух руках сзади. Скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалки вперёд справа. Затем 4 прыжка на двух, вращая скакалку вперёд. Повторить упражнение, выполняя круги скакалкой слева																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперёд справа. Затем 4 прыжка на двух, вращая скакалку вперёд. Повторить упражнение, выполняя круги скакалкой слева													П	Р	Р	З	З				
		И.п. - ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из полуприседа прыжки толчком двумя через скакалку														П	Р	Р	З	З			
		Прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперёд															П	Р	Р	З	З		
		И.п. – скакалка сзади. 1-8 – вращая скакалку вперёд, 8 прыжков выпрямившись. 9-16 – оставив скакалку сзади, восемь шагов на месте. ОМУ: повторить упражнение 4 раза.																П	Р	Р	З	З	
11.12.2	Прыжки через скакалку с одной ноги на другую	И.п. – скакалка впереди, концы её в обеих руках. 1-2 – качнув скакалку назад, прыжок через неё толчком левой на правую, сгибая левую назад. 3-4 – качнув скакалку вперёд, прыжок толчком правой на левую, правую вперёд-вниз. 5-8 – то же с другой ноги																					
		И.п. – скакалка сзади, концы её в обеих руках. 1-2 – вращая скакалку вперёд, прыжок через неё толчком левой																П	Р	Р	З	З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		на правую, согнув левую назад. 3-4 – шаг левой назад, с замедленным вращением скакалки вверх-вперёд. ОМУ: повторить упражнение с другой ноги																						
11.12.3	Прыжки с вращением скакалки назад	Прыжки на месте с имитацией вращения скакалки назад																П	Р	Р	З	З		
		И.п. – скакалка спереди, концы её в обеих руках. Прыжок выпрямившись через качающуюся скакалку назад и вперёд в лицевой плоскости																	П	Р	Р	З	З	
		Прыжок выпрямившись, вращая вдвое сложенную скакалку в боковой плоскости движением назад вверх и вниз правой или левой рукой, добиваясь равномерности вращений скакалки с прыжками (одно вращение – один прыжок)																		П	Р	Р	З	З
		И.п. – скакалка впереди, концы её в обеих руках. Перекинуть скакалку назад, затем перешагнуть через скакалку, когда она подойдёт близко к стопе																			П	Р	Р	Р
		То же упражнение с прыжком выпрямившись																				П	Р	Р
		И.п. – скакалка спереди, концы её в обеих руках. Прыжки через скакалку, вращая назад																		П	Р	Р	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
11.12.4	Прыжки через скакалку со скрестным положением рук	Скрестные вращения легче усваиваются при вращении скакалки назад. И.п. – скакалка спереди, концы её в обеих руках: скрещивая руки, накинуть скакалку на себя петлёй и, опуская руки, перешагнуть через неё назад																	П	Р	Р	З	З
		И.п. – скакалка сзади, концы её в обеих руках: перекинуть скакалку вперёд и скрестить руки на уровне тазобедренных суставов, затем шагнуть в образовавшуюся петлю и энергичным движением кистей перекинуть скакалку вперёд, раскрыв руки в стороны, и т.д. ОМУ: при скрестном вращении скакалки (петлёй) руки сгибаются так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов																				П	Р
2. МЯЧ																							
2.1. Махи и круговые движения мячом																							
12.1.1	Маховые движения мячом	И.п. – сидя на пятках, мяч внизу. Выпрямляясь на коленях с махом руками вперёд-вверх, вернуться в И.п.			П	Р	Р	З	З														
		И.п. – ст. ноги врозь, мяч перед грудью. Горизонтальные махи вправо и влево, вернуться в И.п.			П	Р	Р	З	З														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		И.п. – ст., мяч в правой руке внизу. 1 – Взмах мяча вперёд-вверх. 2 – И.п. 3 – Взмах мяча в сторону-вверх. 4 – И.п. То же с другой руки.							П	Р	Р	З	З	З		З								
		И.п. – ст., мяч в правой руке внизу. Взмах вперёд – назад (кач в боковой плоскости)							П	Р	Р	З	З	З			З							
12.1.2	Круговые движения мячом	И.п. – ст. мяч сверху, круговые движения в боковой плоскости вертикально не сходя с места и с продвижением											П	Р	Р	З	З							
		И.п. – ст. на коленях, руки вверху, мяч в правой руке, Вертикальный боковой круг правой рукой												П	Р	Р	З	З						
		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой, передать мяч в левую руку														П	Р	Р	З	З				
		И.п. – ст. на левом колене, опираться на предплечье левой руки, правую с мячом вперёд- влево; большой горизонтальный круг вправо-назад-вверх.																			П	Р	Р	Р
		То же в положении стоя																						
2.2. Выкруты и восьмёрки мячом																								
12.2.1	Выкрут в горизонтальной плоскости	Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте внутри и наружу							П	Р	Р	З	З	З	З									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выкрут в лучезапястном суставе в горизонтальной плоскости							П	Р	Р	З	З	З	З								
		И.п. – то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх												П	Р	Р	З	З					
12.2.2	Выкрут в вертикальной плоскости	Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте в вертикальной плоскости внутрь и наружу												П	Р	Р	З	З					
		И.п. – правая рука с мячом в сторону-книзу, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки															П	Р	Р	З	З		
12.2.3	Сочетание различных выкрутов	И.п. – правая рука с мячом в сторону-книзу, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки.															П	Р	Р	З	З		
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки																	П	Р	Р	Р	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
2.3. Обволакивание и вращение мяча																							
12.3.1	Обволакивание мяча	И.п. – сед пятках, мяч на полу справа. Выполнить обволакивание мяча и взять его с пола			П	Р	Р	З	З						З	З							
		Подготовительное упражнение к обволакиванию мяча. И.п. – ст. мяч в правой руке вперёд, лежит на ладони. Скатывая мяч со стороны большого пальца, выполнить отбив мяча об пол, одновременно рука двигается вправо-вниз (имитация обволакивания мяча) и после удара мяча об пол, ловля кистью в И.п. ОМУ: при ловли мяча кистью, возможна помощь другой рукой														П	Р	Р	З	З			З
12.3.2	Вращение мяча	И.п. – ст., мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча от себя в горизонтальной плоскости	П	Р	Р	З	З									З	З						
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости		П	Р	Р	З	З										З	З				
2.4. Зажимы мяча																							
12.4.1	Зажимы мяча руками	И.п. – ст. на коленях, руки согнуты перед грудью, мяч зажат между локтями. Выполнить отбив мяча об пол, опуститься в сед на пятки, поймать мяч двумя руками.														П	Р	Р	З	З	З	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
12.4.2	Зажимы мяча ногами	И.п. – ст. на левой, согнув правую вперёд, мяч зажат между голеностопом. Разогнуть и согнуть ногу, удерживая мяч.														П	Р	Р	З	З	З	З	З
		И.п. – ст. на коленях, мяч лежит на голени, руки в стороны. Принять положение «группировка», зажав мяч бедром и голенью. Выполнить пережат в сторону, удерживая мяч ногами, закончить в И.п.															П	Р	Р	З	З	З	З
2.5. Баланс мяча																							
12.5.1	Баланс мяча руками	Баланс мяча на тыльной стороне ладоней двух рук																П	Р	Р	З	З	
12.5.2	Баланс мяча ногами	И.п. – сед углом, согнув ноги, баланс на голеньях				П	Р	Р	З	З													
12.5.3	Баланс мяча туловищем	Баланс мяча на груди																П	Р	Р	З	З	
2.6. Передачи мяча																							
12.6.1	Передачи мяча из руки в руку	И.п. – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – руки вниз, передать мяч в левую руку; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки вперёд, передать мяч в правую руку; 7-8 – и.п.		П	Р	Р	З	З						З									
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. Полуприсед, передать мяч за спиной в левую руку. То же с другой руки.		П	Р	Р	З	З							З								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		И.п. – ст. ноги врозь, руки внизу, мяч в правой. 1-2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 – опуститься, руки вниз; 5-8 – то же с другой руки			П	Р	Р	З	З					З								
		И.п. – ст. на коленях, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – сед на пятках с наклоном, передать мяч в левую руку; 3-4 – стойка на коленях, руки в стороны; 5-8 - то же с другой руки			П	Р	Р	З	З						З							
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон вперёд-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 – выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же с другой руки					П	Р	Р	З	З	З					З					
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 – опустить правую в И.п., руки в стороны; 5-8 – то же с другой ноги											П	Р	Р	З	З					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. С поворотом на 180° передать мяч за спиной в левую руку													П	Р	Р	З	З				
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4- выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же, но в другую сторону													П	Р	Р	З	З				
		И.п. – ст. ноги врозь в колонну в шаге друг от друга, руки вверх, большой мяч у впереди стоящего. Передача мяча назад над головой. Когда мяч дойдёт до последнего ребёнка в колонне, все дети поворачиваются кругом и наклоняясь вперёд, передают мяч между ногами													П	Р	Р	З	З				
12.6.2	Передача из рук в ноги	И.п. – ст. на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – с поворотом направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 – с поворотом туловища налево, ст. на коленях, руки в стороны; 5-6 – с поворотом налево, взять мяч левой рукой; 7-8 – И.п., мяч в левой руке																					
										П	Р	Р	З	З	З								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени. 3-4 – взять мяч левой рукой. 5-6 – согнуть ноги и положить мяч на голени. 7-8 – разогнуть ноги, руки в стороны, мяч в правой.													П	Р	Р	З	З	З	З	З	З
		И.п. – ст., мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть вперёд, мяч положить под колено (зажать). 3-4 – руки в стороны. 5-6 – взять мяч левой рукой. 7-8 – ст., мяч в левой руке. 9-16 - то же выполнить с другой ноги													П	Р	Р	З	З	З	З	З	З
2.7. Отбивы мяча																							
12.7.1	Отбивы мяча об пол руками	И.п. – ст. мяч вперёд. Отбив мяча об пол двумя руками, ловля в две руки	П	Р	Р	З	З							З									
		То же упражнение в парах		П	Р	Р	З	З						З									
		Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч												П	Р	Р	З	З					
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперёд в правой руке. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками			П	Р	Р	З	З					З									
		То же в положении стоя				П	Р	Р	З	З	З	З	З										
		И.п. – ст. мяч вперёд в правой руке. Вертикальный отбив об пол и ловля мяча одной рукой													П	Р	Р	З	З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой. Из выпада левой в сторону отбить мяч вправо и, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону														П	Р	Р	З	З			
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. Выполнить наклонные отбивы мячом об пол из левой руки в правую руку и, сразу из правой руки в левую руку															П	Р	Р	З	З		
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой																П	Р	Р	З	З	
		И.п. – ст. мяч вперёд. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля одной и двумя руками																	П	Р	Р	З	З
		И.п. – ст. мяч вперёд в правой руке. Три отбива об пол мяча, ловля в руку																П	Р	Р	З	З	
		И.п. – ст. мяч вперёд в правой руке. Поочередные отбивы правой и левой руками																	П	Р	Р	З	З
		И.п. – ст. на правой, левая назад на носок, мяч вперёд в правой руке. Выполнить два больших отбива (на уровне поясницы), полуприсед, три маленьких отбива, ловля в руку																	П	Р	Р	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				
12.7.2	Отбивы мяча ногами об пол	И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Поочередные отбивы правой, левой стопами																	П	Р	Р	З	З			
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Отбив мяча об пол, ловля в И.п.																			П	Р	Р	Р		
		И.п. – ст. мяч вперёд в правой руке. Отбив мяча об пол, согнуть правую вперёд, отбив мяча об пол коленом ноги, ловля в И.п. То же с другой.																				П	Р	Р	Р	
12.7.3	Отбивы мяча от руки	И.п. – ст. руки вперёд, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони одной руки																				П	Р	Р		
12.7.4	Отбивы мяча от разных частей туловища, головы, ног	И.п. – ст. мяч вперёд в двух руках. Сгибая руки, отбив мяча об грудную клетку, ловля в И.п.																		П	Р	Р	З	З		
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперёд. Сгибая руку, отбив мяча об правое плечо, ловля двумя руками. То же с другой руки																			П	Р	Р	З	З	
		И.п. – ст., мяч сверху, в двух руках. Отпуская мяч, отбив головой, ловля двумя руками																					П	Р	Р	Р
		И.п. – ст. мяч внизу, в двух руках. Выполнить небольшой бросок, и во время ловли отбить мяч коленом правой ноги, ловля в И.п. То же с левой ноги.																						П	Р	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				
2.8. Перекаты мяча																										
12.8.1	Перекаты мяча по полу	И.п. – сед на пятках (в парах) лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнёру	П	Р	Р	З	З							З												
		И.п. – сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно	П	Р	Р	З	З									З										
		И.п. – сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в И.п.		П	Р	Р	З	З									З									
		И.п. – сед, левая рука в сторону, мяч в правой внизу. Наклоняясь, перекат по полу вокруг ног в левую руку		П	Р	Р	З	З										З								
		И.п. – присед, руки вниз, мяч в правой. Перекат мяча по полу вперёд, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в И.п.							П	Р	Р	З	З	З								З				
		И.п. – ст., мяч впереди в правой руке, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперёд, выпрямиться, шагнуть, выполнить прыжок через мяч со сменой согнутых ног, после приземления в полуприседе, поймать мяч левой рукой, вернуться в И.п.														П	Р	Р	З	З						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, мяч в правой руке внизу, левая рука в сторону. Перекат мяча по полу влево, перенося тяжесть тела влево, поймать левой рукой											П	Р	Р	Р	З	З					
		И.п. – ст. мяч впереди в правой руке, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперёд, выпрямиться, шагнуть скрестно через мяч. Выполнить несколько шагов. Присесть, взять мяч												П	Р	Р	З	З					
		И.п. – ст. мяч на полу справа. Наклоняясь, перекатить мяч по полу вокруг прямых ног											П	Р	Р	Р	З	З					
		И.п. – наклон вперёд, руки в стороны, мяч в правой руке. Три маленьких переката по полу из правой руки в левую руку и т.д.					П	Р	Р	З	З			З									
		И.п. – сед на пятках лицом в круг, мяч справа. Перекаты мяча по полу партнёру вправо и влево по кругу, на первый счёт – толчком направить мяч сидящему справа, на второй счёт – принять мяч, катящийся слева												П	Р	Р	З	З					
12.8.2	Перекаты по ногам и туловищу	И.п. – упор сидя сзади, мяч на голених ног у ступней. Поднимая ноги, перекатить мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч в И.п.			П	Р	Р	З	З					З									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – лежа на животе, мяч за головой в двух руках. Перекат мяча до колен, согнуть ноги, взять мяч правой рукой												П	Р	Р	З	З					
		И.п. – лежа на спине, мяч сверху. Перекат по рукам, туловищу, ногам, и поймать, зажав мяч между стоп																	П	Р	Р	З	З
12.8.3	Перекаты по рукам и туловищу	И.п. – руки вперёд, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекатить мяч до груди, раскрыть руки в стороны, поймать мяч на тыльной стороне кистей после удара его о пол. Разучивать в положении сед ноги врозь, затем стоя				П	Р	Р	З	З				З									
		И.п. – руки вперёд, мяч на ладонях. Поднимая руки вперёд-вверх, перекатить мяч до груди, руки скрестно. Опуская руки вниз-вперёд, перекал мяча в И.п.					П	Р	Р	З	З	З	З	З									
		И.п. – руки вперёд, мяч на ладонях. Поднимая руки вперёд-вверх, перекатить мяч до груди, затем, опуская руки вперёд-вниз, перекал его обратно на ладони												П	Р	Р	З	З					
		И.п. – круглый полуприсед, мяч за шей, локти вверх. Перекал мяча по спине и рукам. Взять мяч сзади внизу													П	Р	Р	З	З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу.												П	Р	Р	З	З						
		И.п. – ст. мяч вперёд на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам и спине															П	Р	Р	З	З			
		Подготовительное упражнение к перекату по рукам до груди И.п. – ст. мяч в сторону, в правой руке, левая рука согнута у груди. 1-2 – перекат мяча по правой руке до груди и ловля левой рукой. 3-4 – передать мяч из левой руки в правую руку, закончить в положение мяч на груди в правой руке, левая рука в сторону 5-6 – перекат мяча по левой руке и ловля кистью. 7-8 – ст. мяч в сторону, в левой руке. 9-16 – то же с левой руки													П	Р	Р	Р	Р	Р	З	З	З	З
2.9. Бросок и ловля мяча																								
12.9.1	Бросок и ловля мяча руками	Имитационное упражнение, направленное на освоение предварительных и сопровождающих движений руками в сочетании с пружинящими движениями ногами (в начале без мяча, а затем с мячом, но без броска).																						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		И.п. – руки в стороны. Раскачивание руками дугами внизу-вверх и дугами книзу в стороны, слегка пружиня ногами		П	Р	Р	З	З														
		И.п. – ст., мяч внизу в двух руках. Небольшой бросок мяча вверх, ловля после удара его об пол. Затем то же, но выполняя бросок и ловлю одной рукой. Следить за точностью броска, постепенно увеличивая амплитуду			П	Р	Р	З	З													
		И.п. – ст., мяч внизу в двух руках. Небольшой бросок мяча вверх, ловля без удара об пол двумя руками. Далее выполнить бросок одной рукой, а ловить в начале двумя, а затем одной рукой				П	Р	Р	З	З	З	З	З	З								
		То же упражнение, но выполняя в сочетании с шагом и лёгким бегом					П	Р	Р	З	З											
		И.п. – стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч внизу в двух руках у одного из партнёров. Выполнять бросок мяча вперёд- вверх партнёру. Ловить мяч после удара об пол двумя руками.						П	Р	Р	З	З	З									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч внизу в двух руках у одного из партнёров. Выполнить бросок мяча вперёд-вверх партнёру с лёгким прыжком вверх со свободным взмахом одной ноги назад. При ловле – такой же прыжок, но взмах ногой вперёд												П	Р	Р	З	З					
		И.п. – стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч внизу в двух руках у одного из партнёров. Выполнять бросок мяча вперёд-вверх партнёру. Ловить мяч вначале после удара об пол двумя руками, затем одной рукой. Усложняя упражнение, выполнить бросок и ловлю одной рукой.												П	Р	Р	З	З					
		И.п. – сед на пятках лицом в круг, мяч справа. Бросок мяча партнёру вправо и влево по кругу, на первый счёт – бросить мяч сидящему справа, на второй счёт – принять мяч, летящий слева															П	Р	Р	З	З		
		И.п. – ст., мяч в сторону в правой руке. Небольшой бросок мяча вверх с ловлей той же рукой, а затем передачей мяча за спиной в другую руку																П	Р	Р	З	З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – ст. ноги врозь, мяч в сторону в правой руке. Броски мяча вверх по дуге над головой и ловлей в другую руку																	П	Р	Р	З	З
		И.п. – ст., мяч вперёд в правой руке. Обводной бросок правой рукой под левую руку, ловля левой рукой																	П	Р	Р	З	З
		И.п. – ст., руки вперёд, мяч на ладонях. Чередование бросков мяча вверх с ловлей на тыльную сторону кистей и с последующим небольшим броском и ловлей на ладони																		П	Р	Р	Р
		И.п. – ст., мяч за спиной в двух руках. Спружинив, бросок мяча вверх-вперёд, ловля перед собой двумя руками																		П	Р	Р	Р
12.9.2	Бросок мяча руками и ловля ногами	И.п. — ст., мяч внизу в двух руках. Спружинив, бросок мяча вверх. Ловля в седе согнув ноги, мяч на полу под ногами.																		П	Р	Р	Р
3. ОБРУЧ																							
3.1. Удержания обруча																							
13.1.1	Хват обруча двумя руками снаружи и изнутри	Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно	П	Р	Р	З	З																
13.1.2	Хват обруча одной рукой сверху и снизу	Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи)	П	Р	Р	З	З																

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13.1.3	Жесткий хват. Двумя руками	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. И.п. – обруч в двух руках, внизу, жесткий хват; 1-2. – руки вперед; 3-4. – руки вверх; 5-6. – руки вперед; 7-8. – и.п.		П	Р	Р	З	З							З							
13.1.4	Жесткий хват. Одной рукой.	Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. Ладонью вниз. В положениях: руки в стороны, обруч в правой/левой руке; руки вперед, обруч в правой/левой руке.			П	Р	Р	З	З							З						
13.1.5	«Качалочка» обруча на внутреннем ребре ладони.	Обруч в свободном хвате, между большим и указательным пальцами, покачивание обруча в медленном темпе, следя за плоскостью.				П	Р	Р	З	З							З					
3.2. Передачи обруча																						
13.2.1	Простые передачи обруча	Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций (в различных положениях, с закрытыми глазами). Перед и над собой, сбоку.		П	Р	Р	З	З							З							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		Стоя, обруч вертикально, держать двумя руками перед собой хватом снизу. Поднявшись на носки, махом вверх правой рукой передать обруч над головой в левую руку, махом левой рукой вниз опустить обруч			П	Р	Р	З	З						З									
		Стоя, руки вперёд, обруч держать горизонтально хватом сверху за ближний край. Горизонтальным махом правой рукой назад передать обруч за спиной в левую руку, горизонтальным махом левой рукой обруч вперёд				П	Р	Р	З	З						З								
13.2.2	Обводная передача обруча за спиной	Обруч завести за спину и передать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций.					П	Р	Р	З	З						З							
13.2.3	Обводная передача обруча за головой	И.п. – ст., обруч в сторону, в правой руке. Правая рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой.												П	Р	Р	З	З						
13.2.4	Обводная передача обруча под ногой	Завести обруч под ногу и передать в другую руку.														П	Р	Р	З	З				
3.3. Фигурные движения обруча																								
13.3.1	Восьмёрка обручем	И.п. – руки в стороны, обруч в правой руке, жёстким хватом, сверху.																		П	Р	Р	З	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
		<p>1-2. – круг обручем спереди, в лицевой плоскости; 3-4. – круг обручем сзади в лицевой плоскости. Во время круга спереди, согнуть руку в локтевом суставе, плечевой пояс и кисть неподвижны. Затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом суставе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость.</p>																							
3.4. Повороты обруча																									
13.4.1	Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости	И.п. – обруч вертикально вперёд, хват снаружи. Повороты обруча по и против часовой стрелки. То же в сочетании с приставными шагами					П	Р	Р	З	З						З								
		И.п. – ст. на носках, обруч вертикально справа (левая рука вверх, правая вперёд). Повороты обруча в боковой плоскости и с сочетанием с полуприседом						П	Р	Р	З	З	З					З							
		И.п. – обруч вертикально вперёд, хват снаружи. Перебирая пальцами, выполнить повороты обруча вокруг горизонтальной оси								П	Р	Р	З	З	З					З					
		Стоя, обруч перед собой, руки по сторонам обруча хватом сверху. Наклон туловища влево, обруч влево, правая рука вверх, и наоборот									П	Р	Р	Р	З	З							З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		Стоя, обруч в сторону, вертикально, держать хватом сверху. Поднимаясь на носки, наклон назад с поворотом обруча												П	Р	Р	З	З						
		Стоя на правом колене, левая нога впереди, глубокий наклон назад с поворотом обруча													П	Р	Р	З	З					
		Сидя на правой пятке, левая нога впереди слегка согнута. Наклон и поворот обруча														П	Р	Р	З	З				
		Обруч вертикально на полу, держать двумя руками, встать одной ногой на обруч, толком другой ноги поворот на 180°. Поворот выполняется в ту и другую стороны															П	Р	Р	З	З			
13.4.2	Повороты обруча в горизонтальной плоскости	И.п. – руки вверх, хват обруча снаружи с боков, повороты обруча в горизонтальной плоскости направо и налево до скрещивания рук. То же, но из положения, находясь в центре обруча					П	Р	Р	З	З								З					
		Обруч горизонтально над головой, держать двумя руками, повороты на месте направо и налево					П	Р	Р	З	З	З							З					
		Стоя, обруч вертикально на уровне бёдер, хват сверху изнутри. Поднимая обруч горизонтально над головой, поворачивать его направо и						П	Р	Р	З	З	З							З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		налево с небольшим поворотом туловища																				
		Обруч горизонтально над головой, держать двумя руками, повороты на месте направо и налево, но во время поворота постепенно опускать обруч вниз, через себя, и обратно, поднимая вверх								П	Р	Р	Р	З	З					З		
		И.п. – стоя по кругу, руки в стороны, обруч горизонтально справа, держась за свой обруч и обруч соседа слева хватом сверху. 1-2 – поворот обруча вокруг горизонтальной оси. 3-4 – И.п. ОМУ: затем выполнить упражнение в 2 раза быстрее и в сочетании с приставными скрестными шагами													П	Р	Р	З	З			
		То же, но во время опускания присесть, а во время поднимания обруча выпрямиться														П	Р	Р	З	З		
		Выполнить упражнения 13.4.2 в сочетании с шагами и бега															П	Р	Р	З	З	
13.4.3	Повороты обруча в боковой плоскости вперёд и назад	И.п. – обруч вертикально слева, левая рука хватом снизу, правая хватом сверху. 1-2 – левая рука дугой назад-вверх, правая дугой вперёд-вниз, поворот обруча вперёд (локти согнуты).														П	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		3-4 – поворот обруча назад, возвращая его в И.п.																				
		И.п. – левая вперёд на носок, обруч вертикально справа. 1-2 – полуприсед на правой, поворот обруча вперёд с наклоном туловища вперёд. 3-4 – шагом на правую, левая сзади на носке, поворот обруча назад (левая рука дугой книзу-вперёд, правая дугой вперёд-кверху), прогнуться, смотреть в обруч															П	Р	Р	З	З	
		И.п. – то же. 1 – приставной шаг правой вперёд, поворот обруча назад. 2 – шаг на правую, левая назад на носок, наклон назад, смотреть в обруч. 3 – приставной шаг левой назад, поворот обруча вперёд. 4 – шаг левой назад в полуприсед, правая вперёд на носок, наклон вперёд, смотреть в обруч.																П	Р	Р	З	З
3.5. Махи и круги обруча																						
13.5.1	Махи обручем	И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом двумя сверху. 1-2 – ст. на носках, мах обруча вперёд-вверх. 3-4 – И.п.	П	Р	Р	З	З															

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – то же. 1-2 – полуприсед, мах обруча вправо. 3-4 – И.п. ОМУ: затем выполнить в другую сторону		П	Р	Р	З	З						З									
		И.п. – ст. ноги врозь, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой снизу. 1-2 – ст. на носках, передача обруча над головой в левую руку 3-4 – И.п. ОМУ: затем выполнить упражнение другой рукой			П	Р	Р	З	З						З								
		И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости справа, хватом правой сверху. 1-2 – мах обруча вперёд-вверх. 3-4 – мах обруча вниз с последующей передачей за спиной в другую руку. 5-8 – выполнить упражнение с другой руки.				П	Р	Р	З	З						З							
		И.п. – то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии 1 метра. 1-2 – мах обруча вперёд-вверх и передача его партнёру. 3-4 – И.п. ОМУ: затем выполнить упражнение другой рукой.											П	Р	Р	З	З						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. –обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками. 1-2 – ст. на носках, обруч вправо (левая рука согнута). 3-4 – И.п. 5-8 – то же, выполнить влево.														П	Р	Р	З	З			
		И.п. –обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1-4 – мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и спусканием его назад и вниз. 5-8 – движение в обратном направлении.																П	Р	Р	З	З	
13.5.2	Круги обручем	Стоя, руки в стороны, обруч в правой хватом сверху, большой круг вниз. То же другой рукой.												П	Р	Р	З	З					
		Стоя на коленях, обруч в левой руке, горизонтально хватом сверху, большой горизонтальный круг над головой. То же другой рукой.														П	Р	Р	З	З			
		Стоя, руки вперёд, обруч вертикально в правой руке, боковой круг назад. То же левой рукой. ОМУ: с самого начала обучения добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой																П	Р	Р	З	З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
3.6. Вращения обруча																							
13.6.1	Вращение обруча в лицевой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны)	И.п. –обруч вертикально вперёд в правой руке, хват снизу за верхний край, кисть свободна, левая рука в сторону-вниз. 1-3 – небольшим замахом обруча раскрыть ладонь, вращая обруч в лицевой плоскости. 4 – остановить вращение обруча, захватывая его пальцами																					
		Вращение обруча в лицевой плоскости влево или вправо с поочерёдной сменой рук, не останавливая вращения. При вращении обруча в лицевой плоскости правой рукой вправо-книзу, передавая его в левую руку, левую кисть следует поставить ладонью вверх рядом с правой на нижний край вращающегося обруча, а правую быстро убрать																					
		То же, в стойке ноги врозь, с перемещением тяжести тела с одной ноги на другую																					
13.6.2	Вращение обруча в боковой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	При вращении обруч удерживается между большим и указательным пальцами. Вращение начинается лёгким движением кисти. Благодаря этому устраняется вибрация вращающегося обруча.																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – правая рука вперёд, обруч на правой руке вертикально в боковой плоскости, хват снизу за верхний край. Небольшим замахом обручем назад, придать ему вращательное движение вперёд, остановив обруч, сменить направление вращения																					
13.6.3	Вращение обруча в горизонтальной плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках)	Стоя, поднять обруч горизонтально над головой, слегка подтолкнуть его кистью, вращать в горизонтальной плоскости. То же с поворотом на 360°. Следует обратить внимание на сохранение плоскости вращения, а также на то, чтобы вращение обруча выполнялось без резких толчков. При передаче обруча на другую руку темп и ритм вращения должны сохраниться																		П	Р	Р	Р
		Вращение обруча в горизонтальной плоскости влево или вправо с поочерёдной сменой рук. При вращении обруча в горизонтальной плоскости вправо правой рукой, передавая его в левую руку, левую кисть следует поставить ладонью внутрь рядом с правой на нижний край вращающегося обруча, а правую быстро убрать																			П	Р	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13.6.4	Вращение обруча на шее	И.п. – обруч на шее. Отвести обруч в сторону – замах, толкнуть его в противоположную сторону. Шеей выполнять колебательные движения вперед-назад.					П	Р	Р	З	З	З					З					
13.6.5	Вращение обруча на талии	И.п. – обруч на талии. Замах обруча – резкий толчок и в это время колебательные движения туловищем вперед-назад.						П	Р	Р	З	З	З					З				
13.6.6	Вращение обруча на голеностопе	И.п. – выпад, обруч лежит на опорной ноге, направленный в противоположную сторону подъема. Для того чтобы закрутить обруч необходимо толкнуть его вперед «задней» ногой так, чтобы при вращении он не касался пола.												П	Р	Р	З	З				
13.6.7	Бег с вращением обруча на голеностопе	Вращение выполнять на базе упражнения 13.6.6 , только с продвижением вперед.																П	Р	Р	З	З
3.7. Вертушки обруча																						
13.7.1	Опорная вертушка вокруг кисти	Выполнять в вертикальной и горизонтальных осях. Вертушка начинается в жестком хвате с предварительного замаха, затем раскрывается кисть, позволяя обручу вращаться, затем обруч захватывается в жесткий хват.												П	Р	Р	З	З				
13.7.2	Вертушка обруча на полу	Вращение обруча на полу. И.п. – обруч на полу справа,				П	Р	Р	З	З								З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		вертикально в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать вращательное движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча захватом его кистью снаружи																				
		Для вращения обруча наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения обруча на полу можно выполнять обходы его лёгким бегом или различными танцевальными шагами. Можно опускаться на одно колено, выполнять скрестные повороты на 360° с остановкой вращения обруча после поворота												П	Р	Р	З	З				
3.8. Перекаты обруча																						
13.8.1	Перекаты по полу	И.п. – ст. на правой, левая в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой сверху. Переноса тяжесть тела на левую, перекаат обруча по полу влево								П	Р	Р	З	З								
		То же, но выполнять упражнение, перекаатывая обруч за спиной												П	Р	Р	З	З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		И.п. – ст. на носках, обруч на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом, снаружи, выполнить перекат обруча по полу вперёд и лёгкий бег за ним												П	Р	Р	З	З						
		И.п. – то же, но стоя в парах лицом друг другу на расстоянии 3 метров. Перекаты обруча по полу с партнёром													П	Р	Р	З	З					
		И.п. – ст. на носках, обруч на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом, снаружи. Перекат обруча по полу вперёд, бег за ним и, догнав обруч, прыгнуть в него														П	Р	Р	З	З				
		Стоя, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди на пальцах, обруч на полу, держать двумя руками хватом сверху. Лёгким толчком кистей катить его в желаемом направлении															П	Р	Р	З	З			
		Варианты: обогнать катящийся обруч, повернуться ему на встречу, поймать в полуприседе смешанным хватом. Догоняя обруч, сделать подскок и мах																П	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		левой ногой над обручем, поймать его левой рукой																					
		Стоя в полуприседе, обруч в правой руке хватом сверху, отвести назад; сделать резкий взмах рукой вперёд, придать обручу вращение назад и покатить его вперёд; немного погодя обруч покатится в обратном направлении																	П	Р	Р	З	З
		Преподаватель выполняет обратный перекат обруча по полу. Когда обруч возвращается назад, ребёнок пробегает через обруч, стараясь не задеть его													П	Р	Р	З	З				
13.8.2	Обратный кат обруча по полу	Указательный палец на внешней стороне обруча, при замахе давить пальцем на обруч. Вывести обруч вперёд, практически не отрывая от пола, указательный палец слегка расслабить, кистью совершить резкое движение к себе, отпуская обруч.																			П	Р	Р
13.8.3	Перекат по одной руке	Обруч в руке, свободным хватом сверху, рука отведена назад. Перекат начинается с небольшого замаха кистью и рукой назад, затем вывести руку вперёд, кистью небольшой толчок на себя, выпрямляя ладонь и подставляя ее под обруч,																			П	Р	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		приподнять руку, пережат, ловля у плеча.																						
13.8.4	Пережат обруча по задней поверхности тела	И.п. – леж на животе, обруч вверх. Движением кистей отпускаем обруч назад, он пережатывается по рукам – спине – ногам. Фиксировать обруч, зажав пятками.																		П	Р	Р	Р	
13.8.5	Кат по груди, кат по спине	Кат по груди, кат по спине – в полуприседе плавным движением перевести обруч через плечо, поймать его левой рукой																П	Р	Р	З	З		
13.8.6	Кат по плечевому поясу	Кат по плечевому поясу выполняется из ст. на носках, обруч в правой руке поднят вправо-вверх. Мягким толчком обруч послать влево, голову слегка опустить вперед. Поймать левой рукой																		П	Р	Р	З	З
3.9. Прыжки в обруч и через него																								
13.9.1	Прыжки через обруч	И.п. – о.с., обруч лежит на полу перед собой. 1-2 – выпрыгнуть в обруч. 3-4 – выпрыгнуть из обруча. Затем повернуться кругом и повторить упражнение		П	Р	Р	З	З																
		И.п. – то же. 1-2 – выпрыгнуть в обруч. 3-4 – выпрыгнуть из него назад. Затем повернуться кругом и повторить упражнение			П	Р	Р	З	З							З								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		И.п. – о.с., обруч лежит на полу справа. 1-2 – впрыгнуть в обруч. 3-4 – выпрыгнуть из обруча вправо. 5-6 – впрыгнуть в обруч. 3-4 – выпрыгнуть из обруча влево.			П	Р	Р	З	З						З							
13.9.2	Прыжки в обруч	И.п. – обруч вперёд горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперёд, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя					П	Р	Р	З	З	З					З					
		И.п. – обруч вперёд горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперёд, прыжки проделывать с ноги на ногу. Затем, то же, но раскачивая обруч одной рукой.						П	Р	Р	З	З	З					З				
		И.п. – руки в стороны, обруч в правой горизонтально, хватом сверху за передний край. Раскачивая обруч влево и вправо в боковой плоскости, прыжки в обруч и из него толчком двумя, а затем с ноги на ногу								П	Р	Р	Р	З	З						З	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		И.п. – обруч вертикально вверх, хватом двумя сверху. Вращая обруч вперёд как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточными прыжками. То же, но выполняя прыжки с одной на другую														П	Р	Р	З	З			
		И.п. – обруч вертикально вверх, хватом двумя сверху. Вращая обруч назад как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточными прыжками.															П	Р	Р	З	З		
		Обруч держат двумя руками за ближний край, подскоки и прыжки в обруч с одной или двух ног. Прыжки выполняются, вращая обруч вперёд и назад																П	Р	Р	З	З	
		Стоя, обруч вертикально над головой. Прыжок в обруч с согнутыми ногами																	П	Р	Р	З	З
		Стоя, обруч вертикально в правой руке хватом сверху за нижний край. Боковой прыжок через обруч. ОМУ: необходимо выполнять энергичное движение кистью, чтобы повернуть обруч																			П	Р	Р
13.9.3	Перешагивание через обруч	Перешагивание через обруч выполняется, когда предмет в покое или в движении (катится по полу). При перешагивании можно менять хват предмета.													П	Р	Р	З	З				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		Шагом левой через обруч, зацепиться левым носком за противоположный край и, поднимая обруч вперёд до горизонтального положения, прогнуться. То же, с другой ноги														П	Р	Р	З	З			
		Перешагивание через катящийся обруч																				П	Р
3.10. Броски обруча двумя руками																							
13.10.1	Броски обруча двумя руками	Броски обруча двумя руками в горизонтальной плоскости И.п. – ст., обруч вперёд-кверху, хват руками снаружи (с боков). 1 – сгибая локти в стороны, коснуться обручем груди, сохраняя его наклонное положение. 2-3 – шагом правой вперёд, энергичным толчком выпрямить руки вперёд-кверху, раскрывая кисти в конце движения – бросок 4 – приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками. ОМУ: обруч держать на вытянутых руках, на уровне груди, горизонтально полу, хват свободный. Небольшой замах, отпуская руки слегка вниз, не меня при этом плоскость обруча. Выпрямляя колени, поднять руки вверх, параллельно друг другу, выпустить обруч.														П	Р	Р	З	З			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>Броски обруча двумя руками с переворотом. И.п. – ст., обруч внизу в двух руках, перпендикулярно полу, хват обруча свободный. 1 – полуприсед. 2-3 – встать на носки, выводя обруч вперёд, кисть от себя. Движением кистей к себе, совершить бросок, подкручивая обруч. 4 – ловля обруча двумя руками, И.п. ОМУ: обруч держать на вытянутых руках; скорость переворота обруча зависит от силы замаха кистями</p>														П	Р	Р	З	З			
13.10.2	Горизонтальный бросок обруча	<p>И.п. – ст., обруч вперёд, хват руками с боков снизу. 1 – слегка опустить руки. 2 – поднимая руки вперёд-вверх, бросить обруч горизонтально вверх. 3-4 – поймать обруч двумя руками снизу (с боков), И.п.</p>															П	Р	Р	З	З		
13.10.3	Вертикальный бросок обруча	<p>И.п. – ст., руки вперёд, локти полусогнуты, обруч вертикально в лицевой плоскости хватом снизу. Небольшим замахом книзу выпрямить руки вперёд-кверху с броском обруча вертикально вверх и последующей ловлей хватом снизу</p>															П	Р	Р	З	З		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		<p>И.п. – то же. 1 – полуприсед, бросить обруч вертикально вверх. 2 – поймать за верхний край хватом сверху. 3 – вращая обруч вперёд как скакалку, прыжок с левой на правую. 4 – приставить левую, принять И.п.</p>																	П	Р	Р	З	З
		<p>И.п. – руки с обручем вправо-книзу, обруч вертикально справа в боковой плоскости, левая рука хватом снизу за нижний край, правая рука хватом снаружи за задний край обруча, локоть согнут. Толчком левой рукой вперёд-вверх бросок обруча вертикально вверх с ловлей двумя руками снизу</p>																		П	Р	Р	Р
3.11. Ловли обруча без помощи рук																							
13.11.1	Ловля обруча ногами сидя на полу	Выполнить бросок 13.10.2 , во время броска сесть на пол, подняв ноги вверх, поймать обруч ногами, закончить в сед ноги врозь																			П	Р	Р
13.11.2	Ловля без помощи рук с проходом обруча	Выполнить бросок 13.10.2 , во время броска встать в ст. ноги врозь, руки поднять вверх, ловля обруча без помощи рук с проходом его через всё тело. Обруч ложится на стопы ног																			П	Р	Р

4.5. Хореографическая подготовка

Именно в детском возрасте, когда чувства яркие, эмоциональная отзывчивость полноценна, тело податливо, упражнения классического и партерного экзерсиса наилучшим образом действуют на эстетическое развитие детей.

- Для эффективности занятий необходимо сочетать задачи тренировки танцевального аппарата с развитием музыкальных, актерских и творческих способностей.

- Занятия необходимо начинать с азов, с изучения позиций ног и рук, с постановки корпуса и музыкальной грамоты.

- Прежде чем ставить детей (5-6 лет) к станку, необходимо дать им понять о природе организованного движения вообще, осознать естественное начало, близкое практике. К ним относятся: шаги, бег, подскоки, прыжки, движения вперед – назад, вправо – влево, вокруг себя.

- В основу обучения детей этого возраста необходимо положить игровое начало.

Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом урока. Игра на уроке хореографии не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Специфика обучения хореографии связана с постепенной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением.

Задача педагога – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями.

- Классический экзерсис организывает детей и психологически действует на развитие внимания и работоспособности.

- Дети разучивают сначала азбуку классического танца, и только потом осваивают классический экзерсис у станка.

- Школа классического танца начинается с изучения позиций и положения ног, в котором элемент выворотности является неременным условием. Выворотность обеспечивает равновесие в боковых колебаниях корпуса, дает широту и амплитуду движений, создает красивую линию ног.

Однако при всем положительном влиянии экзерсиса детям его выполнять трудно, в связи с чем на его выполнение должно быть выделено не более 10-15 минут занятий.

Подготовительные упражнения:

- 1 полувыворотная позиция ног: пятки вместе, носки развернуты;

- 6 позиция: носки и пятки соединены;

- 2 позиция: стопы ног стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от друга (параллельная позиция) или носки развернуты (полувыворотная);

- подъем рук через стороны вверх и опускаем вниз: то же, с вращением кистей в одну и другую сторону;

- вращение рук в локтевом суставе;

- подъем и опускание плеч, круговые движения плечами вперед и назад;

- наклоны с поднятыми вверх руками справа налево и обратно с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды («раскачивание ветвей при сильном и слабом «ветре»); то же с добавлением движений корпуса («раскачивание стволов деревьев»);
- сгибание ноги отведением голени назад (с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (раз – два), два хлопка (три – четыре);
- шаг вперед с приставкой (раз – два), два хлопка (три – четыре);
- шаг в сторону и точка (тэп) – удар носком об пол без переноса веса тела (раз - два);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (раз – два);
- три шага в сторону и кик (раз – два-три-четыре);
- три шага в сторону и топ с хлопком (раз-два-три четыре);
- «пружинка» с шагом (на затакт – присесть, раз - шагнуть вправо, выпрямляя колени, и – присесть, два – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по 6 позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по 1, 2 и 6 позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по 6 позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадка»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево;
- шаг и подскок вперед – назад (раз – и - два - и)- подготовка к польке;
- шаг в сторону и два шага на месте вправо и влево (раз- два- три)- подготовка к вальсу;
- наклоны корпуса вперед, вниз, вправо, влево.

Поклон. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

Такт 1: сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпуса; взгляд обращен на педагога, носок левой ноги вытянут.

Такт 2: присесть на правой ноге, подводя левую сзади на *cou-de-pied*, голову чуть наклонить вниз.

Такт 3: обе ноги вытянуть, подставив левую к правой сзади в 3 позицию, голову поднять.

Такт 4: пауза.

Поклон повторить в другую сторону, начиная с левой ноги.

Методические указания: по мере освоения музыкальный темп ускоряется. Поклон может исполняться на один такт музыкального размера $\frac{4}{4}$ либо на два такта музыкального размера $\frac{3}{4}$ (подряд без пауз).

Классический экзерсис.

Позиции ног – 1 позиция: пятки соприкасаются, носки разведены в стороны. Стопы плотно примыкают к полу. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

2 позиция: сохраняется принцип 1 позиции, но расстояние между пятками равно длине одной стопы.

3 позиция: носки разведены в стороны, пятки, соприкасаясь, заходят одна за другую на половину стопы (до того места, где находится выемка).

Методические указания: учитывая способности детей, не следует сразу требовать от них полной выворотности в позициях – это может привести к потере устойчивости и травмам.

Позиции рук.

- 1) подготовительная позиция: руки опущены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы (большой и средний пальцы направлены друг к другу), ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны.
- 2) 1 позиция - сохраняется принцип подготовительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ладони смотрят на исполнителя. Локти не должны провисать.
- 3) 3 позиция: тот же принцип, руки подняты вверх чуть впереди корпуса, так, чтобы, не поднимая головы, можно было увидеть мизинцы рук. Ладони смотрят вниз, округлые локти отведены в стороны.
- 4) 2 позиция: руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть впереди корпуса и немного ниже уровня плеч. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят вперед, предплечья находятся на одном уровне с локтями. Локти не должны провисать.

Методические указания: добиваться мягкой округлой линии рук и минимального напряжения; следить за осанкой; движениями головы, направлением взгляда.

Основной задачей на данном этапе является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка, развитие элементарных навыков координации движений.

Вначале все движения, упражнения изучаются лицом к станку.

Экзерсис у станка.

1. Позиции ног 1, 2, 3, 4 поз.;
2. Подготовительное положение и позиции рук (1, 3, 2);
3. Demi plie по 1, 2, 3 поз.;
4. Battements tendu;
 - а) из 1 позиции в сторону, вперед, назад;
 - б) с demi plie по 1 позиции в сторону, вперед и назад;
 - в) passé par terre проведение ноги вперед и назад через 1 позицию
5. Понятие направлений en dehors и en dedans;
6. Battement tendu jete из 1 позиции, в сторону, вперед, назад;
7. Releve на полупальцах по 1, 2 позициям с вытянутых ног;
8. Battement releve lent из 1 позиции в сторону, вперед, назад;
9. Grand battement tendu jetes из 1 позиции в сторону;
10. Перегибы корпуса назад и в сторону.

Экзерсис на середине зала.

1. Позиции рук: 1, 3, 2, подготовительное положение;
2. Поклон;
3. Позиции ног: 1, 2, 3;
4. Por de bras 1, 2;
5. Па польки.

Allegro.

Temps leve saite: по 1, 2 поз.

Вариант занятия по хореографии

Упражнение для рук № 1. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленный вальс)

И.п. – ст. боком к палке (гимнастическому станку) в I позиции, держась за палку одной рукой, другая рука в подготовительной позиции.

а) 1-2 такты – рука из подготовительной позиции в I п.;

3-4 такты – положение сохраняется;

5-6 такты – рука в подготовительной позиции;

7-8 такты – положение сохраняется.

б) 1-2 такты – рука из подготовительной позиции в I п.;

3-4 такты – рука в III п.;

5-6 такты – рука в I п.;

7-8 такты – рука в подготовительной позиции.

в) 1-2 такты – рука из подготовительной позиции в I п.;

3-4 такты – рука во II п.;

5-6 такты – положение сохраняется;

7-8 такты – рука в подготовительной позиции.

г) 1-2 такты – рука из подготовительной позиции в I п.;

3-4 такты – рука в III п.;

5-6 такты – рука во II п.;

7-8 такты – рука в подготовительной позиции.

Упражнение для рук № 2. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ или $\frac{3}{4}$

Медленное поднятие и опускание рук во всех позициях: I-II позиции, I-III-II позиции; затем комбинации движений рук:

1-2 такты – правая рука из подготовительной позиции в I п., левая рука во II п.;

3-4 такты – левая рука в I п., правая рука во II п.;

5-6 такты – правая рука в I п., левая рука в III п.;

7-8 такты – левая рука в I п., правая рука в III п.

Упражнение на середине № 3. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ или $\frac{3}{4}$

Перемещения по площадке (по кругу).

Ходьба с носка в колонне по одному (64 счёта).

1-4 – дугами наружу («через стороны»), руки вверх.

5-8 – дугами наружу, руки вниз.

Ходьба на полупальцах, руки в стороны (32 счёта).

Ходьба «острым шагом», руки на поясе (32 счёта).

Ходьба на полупальцах в полуприседе, руки на поясе (32 счёта).

Бег в медленном темпе (трусцой) – 1 мин.

Шаг с подскоком, руки в стороны (64 счёта).

Такт 1-2

1 – шаг правой.

2 – подскок на правой, левую назад.

3-4 – то же, шагом левой ногой. Повторить движения 2 раза.

Такт 3-4. Бег на носках.

Упражнение на середине № 4. Музыкальный размер 2/4 или 3/4

Упражнения стоя лицом в круг

1). И.п. – руки в стороны-вниз (можно изменять И.п.). Сгибание и разгибание кисти одновременной и поочередно правой и левой рукой.

Такт 1-2

1 – разогнуть кисти (поднять), пальцы в стороны.

2 – согнуть кисти. Повторить движения одновременно двумя руками 4 раза.

Такт 3-4.

1 – разогнуть правую кисть (поднять), пальцы в стороны, одновременно согнуть левую кисть.

2 – то же, но левую кисть разогнуть, а правую согнуть. Повторить движения меняя положение рук 4 раза.

2). И.п. – о.с.

1-2 – подняться на полупальцы, дугами внутрь руки вверх (потянуться вверх, «подтянуть» мышцы живота, плечи не поднимать).

3-4 – опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, встряхнуть кисти.

Упражнения у опоры.

1). И.п. – лицом к опоре, I позиция. *Музыкальный размер 4/4*

Такт 1-2.

1-8 – demi plie. Приседания выполнять плавно, ступни не «заваливать» на большой палец, спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты.

Такт 3-4.

1-2 – снять руки с опоры в I позицию.

3-4 – перевести в III позицию.

5-6 – затем во II позицию.

7-8 – положить на опору (при опускании рук кисти отстают от движения).

Повторить всё упражнение по 4 раза.

2). И.п. – лицом к опоре, VI позиция. *Музыкальный размер 2/4*

Такт 1-4.

8 подъёмов releve (подъём и опускание выполнять на каждый счёт).

Такт 5

1 – releve.

2 – demi plie (не опуская пятки).

Такт 6.

3 – разогнуть ноги, сохраняя положение на высоких полупальцах.

4 – И.п.

Такт 7-8.

Повторить 5-6 такты.

Всё упражнение выполнить 2 раза.

3). И.п. – лицом к опоре, VI позиция. *Музыкальный размер 4/4*

Такт 1.

1 – круглый полуприсед.

2-4 – держать.

Такт 2.

5 – встать и прогибаясь в поясничном отделе позвоночника, наклон назад,

6-8 – держать.

Такт 3.

Повторить 1 такт.

Такт 4.

Сгибаясь в тазобедренных суставах, вис стоя согнувшись («оттянуться» от опоры).

Такт 5-6.

1-6 – волна вперёд с подъёмом на полупальцы (движение начинать снизу, последовательно включая ноги, таз, поясничный и грудной отделы позвоночника).

7-8 – вис стоя согнувшись.

Такт 7-8.

Повторить такт 5-6. Заканчивая волну в глубоком наклоне назад. Повторить два раза.

4). И.п. – лицом к опоре, VI позиция. *Музыкальный размер 4/4*

Такт 1-2.

Два grand plié, на последний счёт «8» правую в сторону на носок, перейти во II позицию (при выполнении приседания следует как можно дольше удерживать пятки на полу).

Такт 3-4.

Два grand plié во II позиции, на счёт «8» правую в сторону на носок, приставить в I позицию (пятки не отрывать от пола, таз не отводить от пола назад). То же в левую сторону.

5). И.п. – боком у опоры, III позиция, правая рука в подготовительной позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт.

1-4 – preparation правой рукой.

Такт 1-6.

Три раза battement tendu «крестом».

Такт 7.

1-4 – поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре в III позицию.

Такт 8.

5-8 – preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8.

6). И.п. – боком у опоры, III позиция, правая рука в подготовительной позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт.

1-4 – preparation правой рукой.

Такт 1-6.

Три раза battement tendu simple на каждый счёт «крестом».

Такт 7.

1-4 – поворачиваясь налево, стать правым боком к опоры в III позицию.

Такт 8.

5-8 – preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 (скольжение выполнять всей ступнёй с постепенным отрывом пятки от пола).

7). И.п. – боком у опоры, III позиция, правая рука в подготовительной позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт.

1-4 – preparation правой рукой.

Такт 1-6.

Три раза battement tendu jete на каждый счёт «крестом».

Такт 7.

1-4 – поворачиваясь налево, стать правым боком к опоры в III позицию.

Такт 8.

5-8 – preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 (выполнять скользящим движением, чётко, энергично, с фиксацией крайнего положения).

8). И.п. – боком у опоры, I позиция, правая рука в подготовительной позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт.

1-4 – preparation правой рукой, правая вперёд на носок.

Такт 1-6.

Rond de jambe par terre (6 раз).

Такт 7.

1-4 – поворачиваясь налево, стать правым боком к опоры.

Такт 8.

5-8 – preparation левой рукой.

9). И.п. – боком у опоры, III позиция, правая рука в подготовительной позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт.

1-4 – preparation правой рукой, правая вперёд на носок.

Такт 1-6.

Battement fondu «крестом»

Такт 7.

1-4 – поворачиваясь налево, стать правым боком к опоры в III позицию.

Такт 8.

5-8 – preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 с другой ноги.

10). И.п. – левым боком у опоре, III позиция. *Музыкальный размер 2/4*

Такт 1-2.

1-4 – battement developpe правой вперёд (разгибая ногу, бедро не опускать).

5-6 – правую вперёд на носок.

7-8 – И.п.

Такт 3-4.

Повторить такты 1-2 в сторону.

Такт 5-6.

Повторить такты 1-2 назад.

Такт 7-8.

Повторить такты 1-2 в сторону.

Выполнить 2 раза. Затем повторить всё упражнение стоя другим боком к опоре.

11). И.п. – левым боком у опоре, III позиция, правая рука в подготовительной позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт.

1-4 – preparation правой рукой, правая вперёд на носок.

Такт 1-6.

Три раза на каждый счёт grand battement jete (крестом).

Такт 7.

1-4 – поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре в III позицию.

Такт 8.

5-8 – preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 с другой ноги.

Упражнения на середине (в партере)

1). Высокий бег по кругу с перестроением в колонну по четыре.

2). Прыжки на двух ногах на месте из III позиции правой в III позицию влево (на 32 счёта).

3). И.п. – стойка в I позиции. Первое por de bra.

Затакт – «И» – руки с стороны.

Такт 1.

1-2 – первая позиция рук.

3-4 – третья позиция рук.

Такт 2.

1-2 – вторая позиция рук.

3-4 – подготовительная позиция рук.

Повторить 4 раза.

4). И.п. – III позиция, руки в стороны. *Музыкальный размер 2/4*

Такт 1-4.

1-6 – три одновременных волны руками.

7 – взмах руками вверх.

8 – руки вперёд.

Такт 5-8.

1-6 – три одновременных волны руками вперёд.

7 – взмах руками вверх.

8 – руки в стороны.

Повторить упражнение 2 раза.

5). И.п. – стойка в I позиции. Третье *por de bra*.

Затакт.

1 – руки в первую позицию.

2 – руки во вторую позицию. «И» - повернуть и приподнять кисти ладонями книзу.

Такт 1.

1-2 – руки в подготовительную позицию, наклон вперёд.

3-4 – разгибаясь, руки в третью позицию, повернуть голову направо.

Такт 2.

1-2 – наклон назад.

3-4 – выпрямляя туловище, руки во вторую позицию, повернуть и приподнять кисти ладонями книзу.

Повторить такты 1-2 раза.

6). И.п. – сед, ноги вместе, носки на себя. *Музыкальный размер 2/4*

Такт 1-16. Поочередно оттягивать носки ног, стараясь достать ими пола.

7). И.п. – сед, носки оттянуты. *Музыкальный размер 4/4*

Такт 1-8. 4 круга стопами наружу.

Такт 1-16. 4 круга стопами внутрь.

8). И.п. – сед, носки оттянуты, руки в стороны. *Музыкальный размер 4/4*

Такт 1.

1-2 – скользящим движением по полу, правую в сторону.

3-4 – то же, левой.

Такт 2.

1-2 – наклон вправо, правая рука в первую позицию, левая рука в третью.

3-4 – сед ноги широко врозь, руки во вторую позицию.

Такт 3.

Повторить такт 2 в левую сторону.

Такт 4.

1-2 – одновременно, скользящим движением по полу ноги соединить в И.п.

Повторить упражнение 4 раза, постепенно увеличивая амплитуду.

9). И.п. – сед, носки оттянуты, руки в стороны. *Музыкальный размер 3/4*

Такт 1.
Наклон вперёд, руки в третью позицию («складка»).

Такт 2.
Разгибаясь «волной», И.п.

Такт 3.
Разводя широко ноги, поставить руки впереди перед собой.

Такт 4.
Скользящим движением соединить ноги сзади в упоре лёжа на бёдрах прогнувшись.

Такт 5.
Сгибая ноги назад и прогибаясь, коснуться носками головы.

Такт 6.
Разгибаясь, упор лёжа на бёдрах.

Такт 7.
Скользящим движением сед ноги врозь.

Такт 8.
Исходное положение.

Повторить упражнение 4 раза, постепенно увеличивая амплитуду движений.

10). И.п. – упор стоя на коленях. *Музыкальный размер 4/4*

Такт 1.
1 – мах правой назад.
2 – И.п.
3-4 – то же левой ногой.

Такт 2.
Повторить Такт 1.

Такт 3.
1-2 – сед на пятках с наклоном вперёд.
3-4 – переставить руки на полу до уровня плеч.

Такт 4.
Волнообразным движением туловища, скользя по полу вперёд прогнуться в упоре лёжа на бёдрах.

Такт 5-6.
1 – мах правой назад.
2 – И.п.
3-4 – то же левой ногой.

Повторить упражнение 2 раза.

Такт 7.
«Обратной волной» скользя по полу назад, сед на пятках с наклоном.

Такт 4.
1-2 – переставить руки на полу до уровня плеч.
3-4 – И.п.

Повторить упражнение 4 раза.

Упражнения в положении стоя

Заканчивать занятие в группах начальной подготовки необходимо танцевально-игровыми тренингами, танцевальными играми и различными движениями, способствующими расслаблению под музыку.

Требования к гимнасткам.

1. Иметь навык выворотного положения ног, знать правила постановки рук, группировка пальцев в классическом танце.
2. Знать позиции рук и ног классического танца.
3. Уметь правильно исполнять 1 port de bras.
4. Усвоить основные движения классического экзерсиса на основе мышечных ощущений.

Методические указания: поскольку хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа музыкально – двигательных навыков, поэтому педагогу следует помнить, что овладение этими навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок. Необходимо «переключать» внимание детей с одного вида деятельности (экзерсис) на другой вид («импровизация»). Предложить детям под соответствующую музыку выразить через пластику различные настроения – грусть, плач, радость, тревогу и т.д. или предложить детям музыкальную игру. Это снимает мышечные зажимы, позволяет детям проявить себя как творческая личность.

Итак, главные компоненты урока по хореографии – музыка, музыкальное движение, музыкально – психологические элементы (этюды) и развитие эмоциональной выразительности. С их помощью можно научить детей чувствовать движения и действия, выразить свое состояние, проявлять творчество и воображение.

4.6. Музыкально- двигательная подготовка.

Музыкально- двигательная подготовка – это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движений. Основными средствами являются специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки.

4.6.1. Элементарные основы музыкальной грамоты

Понятие о музыкальной фразе. Соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – передача мяча партнеру; на вторую – фразу – обмен местами с партнером и др.

Понятие о музыкальном предложении. Упражнения, соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу, и держась за руки) под руками впереди

стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же, продвигаясь бегом или обычном шагом и т.д. (на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения. Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый – престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом. Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа.

Метр, размер, такт. Общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта – энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднятие вверх (такт 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление ($\frac{3}{4}$ такт).

Ритмический рисунок. Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (на восходящую линию мелодии – из упора присев встать на носки; на нисходящую – из стойки на носках, руки вверху, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад и т.д.). Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера.

4.6.2. Упражнения на согласованность движений с музыкой

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др. Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука. Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

Динамические оттенки музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на носках; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на носках (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переходом на острый, а затем на высокий бег (в соответствии с силой звука). Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение обычным шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент в музыке и др. Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

4.6.3. Танцевальные упражнения

Основные танцевальные упражнения:

1. Приставной шаг. *Музыкальный размер 4/4.*

И.п. – III позиция, правая впереди, руки на поясе.

1 – скользя правым носком вперёд по полу, шаг на всю стопу, левая сзади на носке.

2 – скользящим движением по полу приставить левую в И.п.

Методические указания: то же с левой ноги, выполнить всё упражнение в сторону и назад; скольжение по полу необходимо выполнять до полного вытягивания ноги на носок, туловище не разворачивать.

2. Шаг галопа. *Музыкальный размер 2/4.*

Последовательность обучения: 1) повторить приставные шаги; 2) выполнить приставные шаги в ускоряющемся темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания: в фазе полёта носки оттянуты, ноги прямые; туловище не наклонять, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять.

3. Переменный шаг. *Музыкальный размер 2/4.*

Последовательность обучения: 1) повторить приставные шаги; 2) выполнить переменный шаг вперёд в медленном темпе и без музыки, а затем в нужном темпе и под музыку.

а) И.п. – III позиция, правая впереди, руки на поясе.

1-2 – приставной шаг с правой вперёд.

3 – шаг правой вперёд, левая сзади на носке.

4 – левую скользящим движением по полу (слегка сгибая) разогнуть вперёд-книзу. приставить левую в И.п.

5-8 – то же с другой ноги.

б) Переменный шаг назад выполняют так же, как вперёд, но движение начинают с ноги стоящей сзади.

в) Переменный шаг в сторону делают с поворотом кругом.

И.п. – о.с., руки на поясе.

1-2 – приставной шаг вправо.

3 – шаг правой в сторону.

4 – поворот направо кругом, левую, скользя носком по полу, слегка согнуть и разогнуть в сторону носок.

5-6 – приставной шаг влево.

7 – шаг левой в сторону.

8 – поворот налево кругом, правую, скользя носком по полу, слегка согнуть и разогнуть в сторону носок.

Методические указания: шаги выполняют с носка; туловище не разворачивать, сохранять хорошую осанку.

4. Шаг польки. Музыкальный размер 2/4.

Последовательность обучения: 1) повторить переменный шаг; 2) выучить подскок; 3) соединить подскок с переменным шагом; 4) выполнить шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

И.п. – III позиция, правая впереди, руки на поясе.

«И» – небольшой подскок на левой, правая вперёд-книзу.

1 «и» – приставной шаг с правой вперёд с правой вперёд, выполненный чуть заметным прыжком.

2 – небольшой шаг вперёд правой.

«И» – небольшой прыжок на правой, левую вперёд-книзу.

3-4 – то же с другой ноги.

Методические указания: полька выполняется легко, изящно; нога, выносимая вперёд на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке; подсок выполняют в затакт музыке; шаги польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги.

5. Шаг вальса. Музыкальный размер 3/4.

Вальсовый шаг в сторону:

И.п. – ст. на носках, руки на поясе.

1 – шаг правой в сторону с носка перекатом на ступню, слегка сгибая колено (носок обращен вправо).

2 – шаг левой за правую на носок (носок обращен влево).

3 – приставить правую к левой в стойку на носках.

4-6 – то же с левой ноги влево.

Методические указания: шаги выполнять мягко, слитно, в медленном темпе; в этом движении делается как бы покачивание тела то вправо, то влево, сохранять хорошую осанку.

Элементы национальных танцев:

1. Русский танец.

а) Каблучный шаг.

И.п. – о.с.

1 – шаг правой вперёд с пятки перекатом на всю стопу, руки вправо.

2 – шаг левой вперёд с пятки перекатом на всю стопу, руки влево.

3-4 – повторить то же, что на счёт 1-2.

Методические указания: шаг выполнять легко, задорно; перекаат с пятки на всю ступню осуществлять чётко, резко, с последующим небольшим полуприседанием на опорной ноге; голову поворачивать в сторону «шагающей» ноги.

б) Тройной притоп.

И.п. – ст., руки на поясе.

1 – притоп правой.

2 – притоп левой.

3 – то же, что на счёт 1.

4 – пауза.

Методические указания: удар по полу выполнять легко, всей ступнёй; туловище не наклонять, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять.

в) Дробный шаг.

И.п. – ст., руки на поясе.

1 – небольшой шаг правой вперёд в полуприсед с ударом всей ступнёй о пол, руки вправо.

2 – согнутую левую с ударом ступнёй о пол к середине стопы правой. Поворот туловища влево.

3-4 – повторить то же, что на счёт 1-2, но с другой ноги.

Методические указания: шаг выполнять на полусогнутых ногах; туловище вперёд не наклонять, плечи не поднимать; движение выполнять задорно и весело.

г) Русский переменный шаг.

И.п. – ст., руки на поясе.

1 – шаг правой вперёд.

2 – шаг левой вперёд.

3 – шаг правой вперёд в полуприсед.

4 – встать на правую, левую скользящим движением вперёд-книзу, поворот туловища и головы влево.

5-8 – то же с другой ноги.

Методические указания: характер движений плавный, мягкий; шаги выполнять с носка, слитно, без остановок.

д) Припадание.

И.п. – ст. на носках, руки на поясе.

1 – шаг левой в сторону полуприсед.

2 – встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу.

3-4 – повторить то же, что на счёт 1-2.

Методические указания: сгибать и разгибать ноги мягко, эластично; небольшой наклон туловища и головы с сторону, одноимённую направлению движения.

Для музыкального сопровождения плясовых элементов можно использовать: русские народные песни «Ах вы, сени, мои, сени», «Барыня», «Калинка» и др. Для медленных танцев – «Во поле берёза стояла», «Вдоль по улице метелица метёт».

2. Украинский танец.

а) И.п. – полуприсед на левой, правую вперёд книзу, руки в стороны-книзу, ладонями вперёд.

1 – прыжок на правую полусогнутую, левую назад.

2 – небольшой шаг левой вперёд.

3 – небольшой шаг правой вперёд.

4 – полуприсед на правой, левую вперёд книзу.

5-8 – то же с другой ноги.

Методические указания: выполнять легко, стремительно, на слегка согнутых ногах; туловище незначительно наклонить вперёд.

б) «Голубец».

И.п. – ст., руки на поясе.

«И» – правую ногу в сторону-книзу.

1 – толчком левой прыжок вправо, подбить левой ногой правую, приземлиться на левую, правую ногу в сторону-книзу.

2 – то же, что на счёт 1.

Методические указания: удар одной ногой о другую во время прыжка; ноги в коленях не сгибать; выполнять легко и свободно.

в) «Выхилиясик».

И.п. – ст., руки на поясе.

1 – с небольшим подскоком на левой, правая нога ставится вперёд-в сторону на носок, колено внутрь.

«И» – пауза.

2 – с небольшим подскоком на левой, правая нога поворачивается на пятку.

«И» – пауза.

3«и» - 4«и» – то же левой ногой.

Методические указания: опорная нога полусогнута; в танце сочетается с притопами.

На основе изученных элементов можно составить танцевальную комбинацию, музыкальный размер 2/4, например: «Янтарочка», «Щедрик».

3. Молдавский танец.

а) «Молдавеняска».

И.п. – ст., руки на поясе.

Такт 1

1 – шаг правой в сторону, встать на носок, левая согнута скрестно перед правой.

«И» – пауза.

2 – то же, что на счёт 1, но с другой ноги в другую сторону.

«И» – пауза.

Такт 2

1 – шаг правой в сторону.

«И» – шаг левой скрестно, за правой, слегка приседая.

2 – шаг правой в сторону.

«И» – приставить левую лёгким ударом всей стопой у правого носка, слегка присесть.

3«и» - 4«и» – то же левой ногой.

Методические указания: между бедром и голенью прямой угол, подняться на носок опорной ноги.

б) Скачки и бег.

И.п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

Такт 1

1 – шаг правой вперёд.

«И» – подскок на правой, левая согнута вперёд.

2 «и» – то же шагом левой вперёд.

Такт 2

1 «и» - 2 «и» – четыре шага бегом, сгибая ноги назад.

Методические указания: во время беговых шагов туловище слегка наклонить вперёд; бег на носках.

Основное движение танца «Молдавеняска» можно сочетать со скачками и бегом, что будет представлять собой простейший вариант молдавского танца, музыкальный размер 2/4, быстрый и стремительный по темпу, задорный и яркий по характеру.

4. Белорусский танец.

а) И.п. – о.с.

1 – подскок на левой, правую согнуть вперёд, руки вправо, наклон туловища влево, поворот головы вправо.

2 – подскок на правой, левую согнуть вперёд, руки влево, наклон туловища вправо, поворот головы влево.

3 – встать на полусогнутую левую, правую, согнутую в колене, приподнять над полом, небольшой наклон вперёд, руки вниз.

4 – встать на полусогнутую правую, левую, согнутую в колене, приподнять над полом, небольшой наклон вперёд, руки вниз.

5-8 – повторить всё упражнение.

Методические указания: переступания выполняются на полусогнутых ногах.

б) Подскоки с продвижением назад.

И.п. – ст., руки на поясе.

«И» – подскок на левой, правую согнуть назад и посмотреть на неё через правое плечо.

1 – шаг правой назад.

«И» – шаг левой назад.

2 – шаг правой назад.

«и» 3- «и» 4– всё повторить, но подскок выполняется с другой ноги.

Можно сочетать прыжки с переступанием на месте с подскоками с продвижением назад в танцевальную комбинацию. Музыкальный размер 2/4, темп умеренный.

Элементы современных танцев.

К стилям современных танцам относятся: чарльстон, фокстрот, буги-вуги, твист, рок-н-ролл и т.д. Последние десятилетия характерны появлением римтичных танцев в стиле «диско». Основная черта этих танцев – произвольное исполнение движений, которые исполняются в основном на месте или с незначительным продвижением.

Последовательность обучения: 1) вначале обучить выполнять отдельно движения руками, ногами, туловищем; 2) соединить в различные танцевальные комбинации; 3) сначала комбинации выполняют без музыкального сопровождения, в медленном темпе, стоя на месте, после чего повторяют, но уже в нужном темпе и под музыку.

1) Комбинация № 1.

- Движения руками.

И.п. – руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперёд.

1 – хлопок ладонями по бёдрам.

2 – И.п.

Методические указания: нужно чётко принимать И.п.; хлопки выполнять согнутыми и чуть разведёнными в стороны руками.

- Движения ногами.

И.п. – ст., руки на пояс.

1 – полуприсед, колени вместе.

2 – И.п.

3-4 – то же, что на счёт 1-2.

- Сочетание движение рук и ног.

а) И.п. – руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперёд.

1 – полуприсед, хлопок ладонями по бёдрам.

2 – И.п.

б) И.п. – руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперёд.

1 – полуприсед, хлопок ладонями по бёдрам.

2 – встать с поворотом туловища вправо, руки в том же И.п.

3-4 – то же, что на счёт 1-2, но поворот туловища влево.

5 – полуприсед, хлопок ладонями по бёдрам.

6 – встать, правую вперёд на пятку, предплечья вверх, ладони вперёд.

7-8 – то же, что на счёт 5-6, но вперёд выставляется левая.

2) Комбинация № 2.

И.п. – полуприсед, руки согнуты у туловища под прямым углом, пальцы собраны в кулак.

1 – встать на левую, правую в сторону на носок, согнутые в локтях руки в стороны.

2 – И.п.

3-4 – то же, что на счёт 1-2, но с другой ноги.

5 – поворот влево, встать на левую, правую в сторону на носок, согнутые в локтях рук в стороны.

6 – полуприсед, руки в И.п.

7 – поворот вправо, встать на правую, левую в сторону на носок, согнутые в локтях рук в стороны.

8 –И.п.

Методические указания: при выполнении полуприседов ноги держать вместе; в момент постановки ноги в сторону на носок туловище слегка наклонить вперёд; при движении согнутых рук локтями в стороны (на уровне пояса) плечи не поднимать.

3) Комбинация № 3.

И.п. – ст., ноги врозь.

1 – левую ногу слегка согнуть, правую руку вперёд.

2 – И.п.

3 – правую ногу слегка согнуть, левую руку вперёд.

4 – И.п.

5 – левую ногу в сторону на носок, правую руку согнуть и положить на середину левого плеча.

6 – И.п.

7 – правую ногу в сторону на носок, левую руку согнуть и положить на середину правого плеча.

8 – И.п.

4) Комбинация № 4.

И.п. – ст., ноги врозь.

1-2 – перемещая вес тела вправо, два пружинящих движения левой ногой, одновременно сгибая на каждый счёт правую руку вперёд, а левую руку отводя назад.

3-4 – то же, но в другую сторону.

5 – поворот туловища направо, обе руки к плечам.

6 – И.п.

7 – поворот туловища налево, обе руки к плечам.

8 – И.п.

4.6.4. Ритмическая гимнастика

Особенностью ритмической гимнастики является непрерывность движений под музыку в различных темпах. Упражнения просты по двигательной структуре. Это общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, но выполненные более интересно, с добавлением стилизованных деталей из современных танцев. На занятиях художественной гимнастики упражнения ритмической гимнастики применяют в подготовительной части урока как своеобразную разминку.

Основным музыкальным материалом для занятия являются записи с современной ритмичной музыкой. Для проведения ритмической гимнастики необходимо записать подобранные мелодии нужной последовательности на любой удобный носитель (компакт-диск, флешка и др.), чтобы не отрываться от проведения занятия, и которую можно в любой момент остановить и продолжить.

Примерная схема проведения ритмической гимнастики.

1) И.п. – ст. ноги врозь, руки на поясе.

1 – релее.

2 – И.п.

3 – приставить правую к левой, с полуприседом на левой, правая рука в сторону.

4 – И.п.

5-6 – повторить 1-2.

7 – приставить левую к правой с полуприседом на правой, левая рука в сторону.

8 – И.п.

Методические указания: спина прямая, высокий подъём в релее, руки прямые.

2) И.п. – ст., руки к плечам.

1-4 – два поочерёдных релее правой и левой, выпрямляя руку вперёд, противоположную рабочей ноге, кисть согнуть вверх.

7-8– четыре поочерёдных релее правой и левой, с последовательными не большими волнами руками.

Методические указания: чередование релее через высокий полупалец

3) И.п. – о.с.

1-2 – выпад правой в сторону, руки вперёд, кисти согнуть вниз.

3-4 – выпад левой в сторону, руки в сторону, кисти согнуть вверх.

5-6 – приставляя левую ногу, выполнить круглый полуприсед, руки на поясе.

7 – ст., руки на поясе.

8– И.п.

9-16 – то же, с другой ноги.

Методические указания: выпад выполнять глубже, спина прямая.

4) И.п. – ст. ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон вперёд, руками коснуться пола.

2– И.п.

3 – крестный шаг в диагональ левой, закончить в полуприсед на двух ногах, левая рука вниз.

4– И.п.

5-6 – повторить 1-2.

7 – крестный шаг в диагональ правой, закончить в полуприсед на двух ногах, правая рука вниз.

8– И.п.

Методические указания: во время наклон ноги не сгибать, руки прямые.

5) И.п. – о.с.

1-2 – глубокий выпад левой, правая в сторону, с опорой на руки .

3-4 – приставляя правую к левой, выполнить складку стоя на двух ногах, с опорой на руки.

5-6 – упор присев.

7-8– И.п.

9-16 – то же, с другой ноги.

Методические указания: спина прямая, в выпаде рабочая нога прямая, в складке ноги прямые, руки прямые.

6) И.п. – о.с.

1 – мах полусогнутой правой вперёд с подскоком на левой, выполнить хлопок руками под ногой.

2– И.п.

3 – как 1, только другой ногой.

4– И.п.

5– мах полусогнутой правой назад с подскоком на левой, руки в сторону, голову наклонить назад.

6– И.п.

7 – как 5, только другой ногой.

8– И.п.

Методические указания: спина прямая, ноги поднимаются на уровень 90°.

7) И.п. – о.с.

1-4 – бег на месте, руки согнуты .

5-6– два маха согнутой правой в диагональ с подскоками на левой, правая рука в сторону, левой согнутой рукой коснуться локтём колена правой ноги

7-8 – как 5-6, только другой ногой.

9-12 – бег на месте, руки согнуты .

13-14– два маха правой в сторону на 45° с подскоками на левой, руки в сторону, голову повернуть направо.

15-16– как 13-14, только другой ногой.

Методические указания: спина прямая, во время бега колени поднимаются на уровень 90°, носки оттянуты.

Упражнение на восстановление дыхания

8) И.п. – о.с.

1-2 – приставной шаг в сторону вправо, руки махом вправо плавно поднимаются вверх, вдох.

3-4– приставной шаг в сторону вправо, руки махом влево плавно опускаются вниз, выдох.

5-8 – как 1-4, только влево.

9-10 – медленно подняться на полупальцы, руки через стороны поднимаются вверх, вдох.

11– опуститься на полную стопу, круглый полуприсед, руки вниз, выдох.

12– И.п.

13-16– повторить счет 9-12.

Методические указания: движения выполнять медленно, плавно; руки поднимаются и опускаются волной; глубокий вдох и выдох

Упражнения в партере

9) И.п. – упор лёжа на животе

1 – разогнуть руки, наклон назад.

2– И.п.

3–как 1.

4– И.п.

5 – разогнуть руки, согнуть правую ногу, голова налево.

6– И.п.

7– разогнуть руки, согнуть левую ногу, голова направо.

8– И.п.

Методические указания: как можно больше прогибаться в спине.

10) И.п. – сед, руки согнуты в замке перед грудью.

1 –наклон вперед, руки разогнуть вверх (складка).

2– И.п.

3–согнуть правую ногу, поворот туловища направо, руки разогнуть вперёд.

4– И.п.

5 – как 1.

6– И.п.

7– согнуть левую ногу, поворот туловища налево, руки разогнуть вперёд.

8– И.п.

Методические указания: в складке ноги и спина прямые, голова касается ног; при повороте спина ровная.

11) И.п. – упор сидя, согнув ноги.

1 –поднять ноги вверх.

2– согнуть ноги, коснуться коленями пола вправо

3– поднять ноги вверх.

4– согнуть ноги, коснуться коленями пола влево

5 – поднять ноги вверх.

6– И.п.

7– поднять ноги вверх, стопы на себя.

8– И.п.

Методические указания: спина прямые; ноги поднимать прямые и как можно выше; носки оттянуты.

12) И.п. – упор лежа на левом боку.

1 –согнуть правую ногу в пассе.

2– И.п.

3– мах правой ногой в сторону.

4– И.п.

Повторить комбинацию 4 раза.

То же с другой ноги.

Методические указания: спина прямые; мах делать прямой ногой, постоянно увеличивая амплитуду; носки оттянуты.

13) И.п. – упор на коленях.

1 –мах правой ногой назад-вверх.

2– сед на пятках с наклоном вперёд.

3– мах левой ногой назад-вверх.

4– И.п.

Повторить комбинацию 4 раза.

Методические указания: мах делать прямой ногой, постоянно увеличивая амплитуду; носки оттянуты.

14) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 –согнуть ноги.

2– выпрямить ноги вверх.

3-4 – опустить ноги в И.п.

5-8– повторить 1-4

9 –согнуть ноги.

10– выпрямить ноги вверх.

11-12 – опустить ноги «ножницами» в И.п.

13-16– повторить 1-4

Методические указания: ноги опускать прямые, носки оттянуты, спину не прогибать.

Упражнение на расслабление (медленная музыка)

15) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Почувствовать расслабление в ногах, руках, во всем теле.

Продолжительность выполнения упражнения одна минута.

16) И.п. – упор сидя, согнув ноги.

1-4 –мах руками вперед, наклон волной к коленям.

5-8– круг руками назад, вернуться в И.п.

Повторить комбинацию 4 раза.

Методические указания: движения выполнять медленно, плавно; руки поднимаются и опускаются волной; глубокий вдох и выдох.

4.6.5. Музыкально-ритмические игры

1. «Пятнашки по кругу». *Полька*

Подготовка к игре: играющие строятся парами в круг в затылок друг другу, лицом к центру. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки, в наружном – руки на пояс.

Описание игры: с началом музыки (или по команде тренера) игроки внутреннего круга выполняют два шага польки (или любой танцевальный шаг) вперед с правой и четыре шага назад с правой. Игроки наружного круга с поворотом направо выполняют два шага польки вперед с правой и четыре шага вперед, продвигаясь по кругу против часовой стрелки.

С прекращением музыки (или по команде тренера) игроки наружного круга приседают, а игроки внутреннего круга, расцепляясь, поворачиваются кругом и пятнают не успевших присесть. Осаленные становятся во внутренний круг. С началом музыки игра продолжается.

Когда все игроки наружного круга будут запятнаны, они меняются ролями. При повторении игры шаги польки можно заменить на четыре острых шага вперед.

Правила игры:

- 1) пятнать можно только не успевших присесть;
- 2) осаленные пополняют внутренний круг и участвуют в игре;
- 3) присед выполнять с прямой спиной, колени в стороны.

Указания в игре:

Позы в игре можно предлагать различные, например:

- а) стойка на одном колене, другая в сторону, руки за голову;
- б) стойка на левой, правую согнуть вперед, левая рука вперед, правая в сторону (положение высокого шага);
- в) равновесие на одной ноге и т.д.

По окончании игры следует отметить играющих, продержавшихся дольше других незапятнанными, и тех, кто хорошо выполнял заданные движения.

2. Игра с мячами. Вальс.

Все играющие имеют мячи среднего размера.

Подготовка к игре: построение в две шеренги лицом к центру. Расстояние между шеренгами 3-4 м, интервал 1 м. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – правая рука с мячом на ладони в сторону, левая вперёд.

Описание игры: по команде тренера играющие выполняют броски мяча под левую руку, слегка пружиня ногами. По команде «ГОП!» играющие перебрасываются мячами с партнёрами напротив. На следующую команду «ГОП!» возобновляются броски мяча под другую руку. По сигналу тренера шеренги меняются местами, принимая И.п.

Выигрывает команда, первой принявшая И.п., выровнявшая шеренгу и имеющая меньшее количество штрафных очков. Штрафные очки подсчитывают судьи.

Правила игры: штрафные очки даются: за падение мяча – 1 очко, за опоздание в переключении на другое движение больше чем на 1 счёт – 1 очко, за нарушение ритма и темпа бросков – 1 очко.

Указания в игре:

1) выполнение бросков мяча;

Такт 1. Дугой книзу правая рука влево, бросок мяча под руку;

Такт 2. Поймав мяч на правую ладонь снизу, дугой книзу, руку в сторону.

Характер движений слитный, раскачивающийся;

2) до начала играющие должны хорошо усвоить предлагаемые движения;

3) при подготовке к игре следует провести пробное судейство.

3. «Смена мест». Вальс, полька, мазурка.

Подготовка к игре: играющие образуют два круга по 8-10 человек в верхней и нижней половинах зала. Интервал между игроками 1 м. Справа у каждого игрока стоит булава (лежит мяч, обруч) на расстоянии 0,5 м.

И.п. – руки на пояс. Каждый круг – отдельная команда, для игры выделяются два судьи.

Описание игры: по команде тренера играющие двигаются по кругу вправо между предметами, огибая их изнутри и снаружи на вальсовом шаге. По сигналу тренера шеренги меняются местами, принимая И.п. Команда, быстрее прибежавшая в другой круг и не уронившая или уронившая меньшее количество предметов, получает очко. Команда, набравшая раньше другой обусловленное количество очков, считается победительницей.

Правила игры:

1) во время продвижения по кругу между предметами игрокам следует строго соблюдать дистанцию, не укорачивать и не удлинять её;

2) за каждую упавшую булаву команда получает штрафное очко;

3) за столкновение игроков во время перебежки также даётся штрафное очко.

Указания в игре:

1) при повторении игры формы продвижения играющих между булавами могут меняться: полька, мазурка, лёгкий бег, острый бег и т.д., о чём тренер сообщает перед началом движения;

2) в группах хорошо подготовленных игра может проводиться с мячами. Например, переброска мяча из одной руки в другую на шаге польки, галоп вперёд с отбивания мяча об пол одной рукой т.д.;

- 3) при большом количестве играющих можно организовать три круга, меняясь местам по часовой стрелке;
- 4) при музыкальном сопровождении сигналом для смены мест служит прекращение звучания музыки.

4. «Третий лишний». Галоп.

Играющие встают парами по кругу левым боком к центру, держась под руку, свободная рука на поясе. Двое водящих: убегающий и догоняющий.

Описание игры: под музыку пары двигаются по кругу прогулочным шагом (шаг на каждую четверть такта). Выполняя шаги галопа вперёд, убегающий танцует между парами. Догоняющий также выполняет шаги галопа (польки), ловит его.

Спасаясь от преследования, убегающий присоединяется к любой паре, взяв под руку одного игрока. Стоящий с другой стороны становится убегающим и переходит на шаг галопа (польки).

Если догоняющий поймает убегающего, они меняются ролями. При большом количестве играющих может быть две или три пары водящих. По усмотрению тренера водящие могут двигаться шагом галопа вперёд или любым видом танцевального шага. Игра может быть использована в 1-й части занятия.

5. «Эстафета со скакалками». Танцевальные шаги (на выбор тренера)

Подготовка к игре: играющие делятся на 2-3 команды. Каждая команда строится у черты в колонну по одному на расстоянии 2-2,5 м одна от другой. На расстоянии 2 м от неё проводится вторая (стартовая) черта. Первые игроки команд становятся к стартовой черте.

На расстоянии 5-6 м от неё для каждой команды рисуют кружок диаметром 1 м. У всех игроков в руках скакалки. Для каждой команды выделяется судья.

Описание игры: по команде тренера первые четыре такта первые игроки, вращая скакалку вперёд, выполняют восемь шагом бегом, сгибая ноги назад – добегают до кружков. На вторые 4 такта, стоя на кружках, делают 4 круга скакалкой книзу справа и слева в боковой плоскости и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперёд.

С окончанием музыки игроки, повернувшись кругом и держа скакалку в правой руке, бегут к своей колонне и, обходя её слева, встают последними. Игрок, раньше других пересёкший стартовую черту, даёт своей команде очко. Победителя определяет тренер.

Судьи следят за выполнением движений скакалкой. На стартовую черту выходят вторые игроки и по команде тренера выполняют то же самое. Эстафета заканчивается, когда все игроки команды примут в ней участие.

Выигравшей считается команда, набравшая большее количество очков и не допустившая ошибки со скакалкой.

Правила игры:

- 1) считаются ошибками в выполнении движений со скакалкой запутывание скакалки, нарушение темпа и ритма движения, пропуск движения, пропуск движений в течение 1-2 счётов;
- 2) игроку, побежавшему в свою колонну раньше окончания музыки, очко не засчитывается;

3) если несколько игроков прибежали одновременно, не допустив при этом ошибок, каждый получает по очку.

Указания в игре:

- 1) перед игрой следует провести пробное судейство;
- 2) при отсутствии музыкального сопровождения движения со скакалкой можно выполнять под хлопки тренера, удары палочкой о скамейку и т.д.

6. «Танцевальные этюды».

1) **«Этюды на животных и предметы».** Можно предложить детям разыграть этюды, сценки с участием змеи, лягушки, кошки и др. вспомнив повадки этих животных, согласуя движения с мелодиями песенок из мультфильмов и детских фильмов. Танцевальные движения, безусловно, способны очень сильно воздействовать на человека, на его психофизическое оздоровление. Помимо отдельных танцевальных движений на занятиях можно использовать танцевально-экспрессивный тренинг. Упражнения проводят в игровой форме, что способствует повышению интереса и разнообразию занятий.

Для примера:

- Танец в кругу. Тренер называет части тела, которые необходимо включить в танец (танец головы, танец живота, рук, ног). Дети стремятся максимально использовать в танце часть, названную ведущим. Расширяется двигательный репертуар, снимаются мышечные зажимы. Музыкальное сопровождение (можно использовать современные ритмы).

- капля дождя, снежинка – в разных обстоятельствах: падающая, крутящаяся в вихре и т.д.

- цветок, растение – их рождение, рост, существование в предлагаемых обстоятельствах: в саду, в комнате, в вазе и т.п.

2) **«Танец – путешествие».** Дети становятся в круг и берутся за руки; под музыкальное сопровождение выполняют движения (произвольные). Звучат народные мелодии. Преподаватель называет ту воображаемую страну, куда они отправляются в «путешествие». При этом круг превращается в змейку: змейка разбивается на круги- круги снова объединяются в большой круг.

Воздействие- сплоченность коллектива, самовыражение через движения, знакомство детей с музыкальной культурой других народов.

3) **«Зеркало».** Преподаватель выполняет различные упражнения, передвижения под музыкальное сопровождение; дети повторяют за ним каждое движение (в этой игре дети могут проявить себя в качестве ведущего).

Создается доброжелательная обстановка, развивается внимание.

4) **«Кто лучше?».** Коллектив разбивается на две группы. Выполняются разноплановые движения руками, ногами, туловищем; оценивается лучшее выполнение.

5) **«В мире животных».** Дети делятся на группы, и каждая группа с помощью пластики изображает характерные особенности животных (например: 1 группа- журавль; 2 группа- лягушка и т.п.). Оценивается лучшее изображение образа. Совершенствуется артистизм; двигательное самовыражение.

б) **«Веселый человек».** Музыкальный размер 2/4.

- а) Дети бегут вправо по кругу и в конце музыкального такта останавливаются, сделав прыжок на двух ногах. Разведя руки в стороны, вниз; во время прыжка поворачиваются в центр круга. Тоже влево.
- б) Дети бегут на два такта в центр постепенно поднимая руки вверх (такты 1-2), затем отбегают назад (спиной) и постепенно опускают руки и снова бегут по кругу вправо, заканчивая движение прыжком с поворотом из круга.

7) **«Птицы в клетке».** Музыкальный размер 2/4; 4/4.

Играющие делятся на 2 группы. Первая группа взявшись за руки, встает лицом в круг - это будет «клетка». Другая группа изображает «птиц» и находится за кругом. Под музыку польки или веселого марша круг (клетка) двигается простыми шагами вправо. Дети, изображающие птицу, бегут или прыгают в такт музыки, раскрыв руки в сторону, за кругом в противоположную сторону (1-16т). После 16-го такта аккомпаниатор дает аккорд, на который круг останавливается и дети, соединенные руки поднимают вверх. «Птицы» летят в круг и из круга до тех пор, пока аккомпаниатор неожиданно не делает двух аккордов, на которые играющие в кругу опускают руки. «Птицы», находящиеся в этот момент в кругу, считаются пойманными; встают в круг, взявшись за руки. Игра начинается снова. Но «клетка» и «птицы» двигаются в другую сторону.

8) **Игровой этюд.**

Песенка крокодила Гены - вариант пластического решения знакомой песни.

Игровая ситуация: крокодил Гена сидит и ждет гостей; которые по неизвестной причине опаздывают. Его музыкально- пластические действия:

- посмотрели вправо, повернув голову и корпус, вернувшись в исходное положение (прямо);
- посмотрели влево, вернулись в исходное положение;
- никого не увидели (поднимаем плечи, затем разводим руки в стороны), на лице недоумение (брови приподняты, губы опущены вниз).

Может, мы плохо глядели? Может, нам лучи солнца помешали? Повторяем движения в правую и левую сторону, каждый раз прикладывая ладонь ко лбу козырьком, словно защищаясь от солнечных лучей. Опять никого не увидели. От расстройства «плачем», прикрыв лицо ладонями (пальцы слегка разводим). Делая вид, что плачем, качаемся всем телом сверху вниз и громко «рыдаем». Затем разводим руки в стороны перед собой (как бы обращаясь к зрителям). «Не верите? Да вы присмотритесь, у меня текут слезы ручьем!». Для этого поднимаем указательный палец правой руки (остальные пальцы собраны в кулак), наклоняем голову то вправо, то влево, одновременно показываем «слезную дорожку», проводя пальцем от края глаза к губам. Делаем то же самое левой рукой. Собираем слезы сначала в левую ладошку, затем в правую - получают две горсти «слез», даже боимся их расплескать. Но взмахом обеих рук вверх изображаем капли дождя, разбрызгивая «слезы» (активно шевелим кистями поднятых рук), и в конце этюда подставляем стопы «дождю», размахивая ногами и руками.

Как правило, дети с большим желанием создают образы знакомых героев книг и мультфильмов на предложенную педагогом музыку. Итак, знакомство происходит в

процессе урока хореографии на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр, танцевальных композиций.

Разумеется, в первый год работы идет интуитивное восприятие материала, поэтому сложных требований к детям еще предъявлять невозможно. Музыкальные произведения должны быть просты и доступны для детского восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию.

4.7. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - вооружение спортсменок определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях, с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

В условиях современной художественной гимнастики как вида спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гимнасток. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой гимнасток следует понимать педагогический процесс формирования у спортсменок системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики спорта.

Раздел теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе предполагает объяснение, разъяснение и пояснение учебного материала в процессе тренировочных занятий.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на спортивно-оздоровительном этапе детей 3-6 лет спортивной подготовки являются: состояние здоровья, стабильность состава, регулярность посещения тренировочных мероприятий; гармоничность развития; уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля (таблица 12).

Таблица 12

План по теоретической подготовке

№ п/п	Тема занятия	Содержание раздела	Количество часов
1.	Гигиена, закаливание спортсмена	Начальное понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	Во время выполнения упражнений
	Травмы и заболевания, первая помощь	Классификация травм, меры профилактики, понятие о первой помощи	Во время выполнения упражнений

	Теоретические основы физической культуры	Понятие о физических качествах, основы терминологии, базовые знания	Во время выполнения упражнений
2.	Инструктаж по охране труда на спортивно - оздоровительных занятиях	Инструктаж по ОТ на занятиях художественной гимнастикой	Во время выполнения упражнений

4.8 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменок во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему со спортсменами на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменок, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнасток высоких результатов.

Специфика вида спорта накладывает существенный отпечаток на требования к психике спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта и. в том числе, художественной гимнастикой. Специальная психическая подготовленность гимнасток предполагает наличие:

- устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способности воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменки;
- способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

В связи с этим в структуру психологической подготовки в художественной гимнастике включены следующие компоненты:

1. Конкретизация требований к личности спортсменки, обучающейся художественной гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсменки – ее «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсменки – «какие качества психики и черты личности» у нее проявляются в процессе спортивной деятельности;

3. Становление личности юной спортсменки через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсменки к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменки в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсменки в день соревнований через систему организации ее жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменок.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юной спортсменки по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью гимнастки к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменок позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на гимнастку в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

- психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;

- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;

- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к гимнастке, сопереживание ей.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность гимнастки, она прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания гимнастки с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не спортсмена, а деятельности, отношения гимнастки к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры гимнастке в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке (таблица 23).

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы
2. Разъяснения и убеждения
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов
4. Самонаблюдения, самоанализы и самоотчеты
5. Изучение специальной литературы
6. Метод упражнений
7. Модельные тренировки.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего тренировочного процесса, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий художественной гимнастикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

4.9 Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки с указанием тем по теоретической подготовке представлен в **таблице 13**.

Рабочая программа спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки тренера-преподавателя по художественной гимнастике утверждается организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 13

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на спортивно-оздоровительном этапе до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	60/60		
История возникновения вида спорта и его развитие	13/13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Раздел 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1 Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения программы (Таблица 14)

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	комплект	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
4.	Зеркало (12 x 2 м)	штук	1
5.	Игла для накачивания мячей	штук	1
6.	Музыкальный центр	штук	1
7.	Мяч для художественной гимнастики	штук	5
8.	Обруч гимнастический	штук	5
9.	Пылесос бытовой	штук	1
10.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Скакалка гимнастическая	штук	5
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Станок хореографический	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	10

5.2 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Инструктор по спорту» утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих,

раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе:

- на спортивно-оздоровительном этапе– наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования для тренера-преподавателя, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

Кроме тренеров-преподавателей к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Таблица 15

Список тренеров-преподавателей.

№ п/п	Ф.И.О.	Образование
1	Кислова Наталья Алексеевна	ФГБУ ВГА "Физической культуры и спорта" 2015г.
2	Мовпан Ирина Юрьевна	Псковский Государственный университет 2023г.
3	Степанова Екатерина Витальевна	В. Лукский институт физкультуры 2000г.
4	Тихая Елена Аркадьевна	Латвийская Академия спортивной педагогики 1999г.

5.3. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, и не использовать его не по назначению;
- знать, и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера приступить к занятиям.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли, покраснения кожи, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- не стоять близко к партнёру при выполнении упражнения другим обучающимся, не отвлекаться, и не мешать ему.
- выполнять вольные и акробатические упражнения на ковре. Перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегать на ковер, не мешать другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера - поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

5.4 Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

6.Список литературных источников

1. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации./ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
2. Базарова, Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М. - Л.: Искусство, 1964. 252 с.
3. Бирюк, Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.

4. Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца./ А.Я.Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 260 с.
6. Венгерова, Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
7. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А.Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.
8. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
9. Качеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л. Качеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
10. Костровицкая, В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
11. Лисицкая, Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
12. Овчинникова, Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
13. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
14. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
15. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.

7. Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru> 129
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
5. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>
7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://psysports.ru>
8. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trener/chikurov-aleksandr>

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL: <http://docs.cntd.ru/document/499002624>
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Электронный ресурс. <http://udact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/>