



Министерство спорта Российской Федерации

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЭТАПА ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»  
(Возраст от 3 лет и выше)**





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийская Федерация художественной гимнастики

Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Терехина Р.Н., Кабаева А.М., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С.,  
Цаллагова Р.Б., Родыгина Ю.К., Кудрявцева З.Н.

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»  
(Возраст от 3 лет и выше)**

*Рекомендовано Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации к использованию на спортивно-оздоровительном этапе.*



Москва-2017



УДК 796.412(073)

Т 43

Рецензенты:

Двейрина О.А. – кандидат педагогических наук, доцент;

Сахарникова Т.К. – кандидат педагогических наук, профессор.

Т 43 Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика» (Возраст от 3 лет и выше): Терехина Р.Н., Кабаева А.М., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Цаллагова Р.Б., Родыгина Ю.К., Кудрявцева З.Н. – М.: 2017. – 250 с.

ISBN 978-5-905395-53-6

УДК 796.412(073)

Программа является типовой и используется в организациях, реализующих спортивно-оздоровительный этап для занимающихся дошкольного и младшего школьного возраста всех дисциплин художественной гимнастики. В программе обоснованы направленность занятий данной возрастной группы, задачи, средства, методы, формы организации занятий, регламентированы объемы тренировочных нагрузок с учетом психолого-физиологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста

ISBN 978-5-905395-53-6 © Терехина Р.Н., Кабаева А.М., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Цаллагова Р.Б., Родыгина Ю.К., Кудрявцева З.Н.

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017



Уважаемые коллеги!

Художественная гимнастика – динамично развивающийся вид спорта, где для достижения результатов важно начинать подготовку с раннего детства.

Сегодня предъявляются высокие требования к работе с детьми. Необходимо быть воспитателем, учителем, эффективно взаимодействовать с родителями, обладать системным мышлением, чтобы грамотно выстроить тренировочный процесс.

В предлагаемой программе отражены современные методы построения занятий с детьми 3-6 лет, которые позволят усилить мотивацию к обучению, укрепить здоровье, раскрыть творческий и спортивных потенциал.

Убеждён, что использование этой программы будет способствовать более качественному отбору талантливых детей и подготовке спортивного резерва.

Желаю всем плодотворной деятельности и больших успехов!

Министр спорта  
Российской Федерации

П.А. Колобков



Дорогие друзья!

Выдающиеся достижения российских спортсменов сделали художественную гимнастику популярнейшим видом спорта в нашей стране.

С каждым годом увеличивается число детей, которые хотят заниматься художественной гимнастикой, открываются новые клубы, секции. Много молодых тренеров работает с детьми

школьного и младшего школьного возраста.

Всероссийская федерация художественной гимнастики и специалисты Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта создали научно-обоснованную программу для спортивно-оздоровительного этапа, которая разработана с учетом особенностей детей разного возраста, где закладывается базовая основа художественной гимнастики.

Программа направлена на дальнейшее развитие массовости.

Уверена, что использование настоящей программы в тренерской деятельности будет способствовать гармоническому развитию детей и формированию устойчивого интереса к занятиям гимнастикой.

Президент Всероссийской Федерации художественной гимнастики

И.А. Винер-Усманова

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	6
1. Цели и задачи программы .....	7
2. Возрастные особенности развития детей дошкольного и младшего школьного возраста .....	10
2.1 Общая характеристика возрастных физиологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста .....	10
2.2 Общая характеристика возрастных психологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста .....	12
3. Режим и наполняемость учебных групп на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике .....	20
4. Содержание подготовки .....	27
4.1 Разделы программы .....	27
4.2 Содержание процесса подготовки занимающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности по художественной гимнастике .....	28
4.2.1 Средства подготовки занимающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности по художественной гимнастике .....	29
4.2.2 Формы занятий и методические указания .....	43
4.3 Обеспечение программы .....	47
4.3.1 Методы организации занимающихся при разучивании физических упражнений .....	49
4.3.2 Методические приемы обучения основам техники упражнений художественной гимнастики .....	49
5. Планирование на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике .....	50
6. Программный материал .....	51
6.1 Теоретическая подготовка .....	51
6.2 Содержание технической подготовки занятий для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности гимнасток .....	52
7. Примерные игры и игровые задания для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки .....	222
8. Вариант занятия по хореографии для спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике .....	235
9. Формы, методы и содержание контроля .....	244
9.1 Виды и форма контроля .....	244
9.2 Критерии оценки .....	245
10. Оздоровительные средства и мероприятия, способствующие повышению уровня работоспособности, для спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике .....	246
Литература .....	248



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время художественная гимнастика является одним из популярнейших видов спорта. Огромное количество детей всех возрастных групп занимается данным видом спорта. Стремление родителей привести ребенка в художественную гимнастику обусловило появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности.

В них занимаются дети дошкольного и младшего школьного возраста, но при этом отсутствует программа подготовки. Зачастую тренеры автоматически используют программу спортивной подготовки начального этапа, что связано с форсированием нагрузки. При этом не учитываются психолого-физиологические особенности детей данного возраста, что приводит к травматизму и отсутствию мотивации к дальнейшим занятиям гимнастикой.

Зачастую именно мотивация родителей, не всегда совпадающая с детской, является определяющей в выборе вида спортивной деятельности и темпов спортивного роста ребенка. Отсутствие научно обоснованной программы для данной возрастной группы занимающихся художественной гимнастикой создает условия для вмешательства родителей в процесс подготовки.

Решение данной проблемы возможно при наличии программы, в которой отражены направленность занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы тренировочных нагрузок.

*Типовая программа представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу подготовки занимающихся спортивно-оздоровительного этапа и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей школьного и младшего школьного возраста.*

В процессе реализации программы у занимающихся художественной гимнастикой формируется потребность в систематических занятиях 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. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

К преимуществам реализации типовой программы для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «художественная гимнастика» детей дошкольного и младшего школьного возраста можно отнести следующее:

- Применение разнообразия игр, эстафет и состязаний с учетом возрастных особенностей позволяет последовательно формировать устойчивый интерес к занятиям гимнастикой, способность к саморегуляции и спортивную направленность личности у ребенка. Наличие регламентации степени соперничества постепенно приобщает детей к соревновательной деятельности, превращая ее в неотъемлемую часть тренировочного процесса, а занятия гимнастикой – в свой собственный выбор и средство самовыражения.
- Доступность и разнообразие применяемых упражнений позволяют учитывать задатки, способности, особенности детей дошкольного возраста. При развитии и формировании «двигательного багажа» и долговременной двигательной памяти детей создается надежный фундамент для освоения в перспективе бесконечного количества вариантов движений.
- Комплексность и обилие оздоровительно-развивающих упражнений создают условия для развития общего для всех и индивидуального в каждом. Это является предпосылкой для повышения качества спортивной ориентации и отбора в гимнастические дисциплины.
- Универсальность в применении большого количества гимнастического (обручи, мячи, ленты, булавы, скакалки) и вспомогательного инвентаря (шарфы, платки, вымпелы, флажки, теннисные мячи, мягкие кубики и игрушки, детские музыкальные инструменты и т.д.) в сочетании с музыкальным сопровождением создает условия для интенсивного психофизического и симметричного развития, а также успешности в обучении.

1 Структурирование тренировочных занятий на научно-обоснованном (нейколого-физиологическом) дозировании программного материала позволяет сохранять и поддерживать мотивацию, активность, работоспособность ребенка и создает предпосылки для высокой результативности решения педагогических задач.

1 Сочетание процесса интеллектуального, духовного и физического развития ребенка позволяет на самом раннем этапе гармонизировать и социализировать его, всесторонне воздействуя на органы и системы, стимулируя активность, самостоятельность и творчество.

Это подтверждается содержанием программы, дидактическим материалом, стратегией организации содержания.

*Цель программы – ознакомление детей с основами художественной гимнастики, отбор и подготовка одаренных детей к освоению этапов 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 эмоционально-образного восприятия;
- воспитание личностных качеств;
- привитие навыков самоорганизации.

**Задачи:**

- Создание и обеспечение необходимых условий для гармоничного и личностного развития, укрепления здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.
  - Удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.
  - Формирование у детей дошкольного и младшего школьного возраста устойчивого интереса, потребности в систематических занятиях гимнастикой, стремления к двигательному самосовершенствованию и потребности в достижениях.
  - Повышение функциональных возможностей и резервов организма.
  - Содействие развитию физических качеств и способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.
  - Формирование основ теоретических знаний терминологии, спортивной гигиены, техники движений и др.
  - Обучение основам техники базовых элементов без предмета и с предметами.
  - Музыкально-ритмическое воспитание.
  - Формирование умения выражать в мимике и пантомимике эмоции, создавать двигательный образ.
  - Развитие творческих способностей (воображения, фантазии, мышления) и волевых качеств личности детей дошкольного и младшего школьного возраста (целеустремленности, трудолюбия, усердия и т.д.).
  - Выработка навыков самоорганизации и самостоятельной деятельности.
- Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач программой предусмотрены следующие виды занятий:
- 1 – занятия в традиционной форме освоения дидактического материала.
  - 2 – творческие занятия, конкурсы и фестивали (форма выполнения различных творческих заданий и демонстрации их результатов).
  - 3 – занятия-тренинги (форма совершенствования и закрепления учебного материала).



4 – открытые занятия (форма контроля и отчета по результатам обучения).

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

**В основу программы положены:**

- результаты психолого-физиологических исследований, которые обеспечивают реализацию нижеперечисленных положений;
- тематический принцип планирования программного материала;
- единство воспитания и обучения;
- познавательность;
- межпредметные связи;
- преемственность;
- направленность содержания программы на активное развитие и формирование у детей приоритета духовно-нравственных ценностей.

**2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**2.1 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 6-7 годам выраженной синхронностью действий. В 3-6 лет программирование произвольных движений осуществляется на базе зрительной обратной связи.

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

В 5-7 лет происходит переход к текущему контролю точности движений с участием органа зрения самого ребенка.

Состояние опорно-двигательного аппарата и связанного с ним физического качества гибкости у детей дошкольного возраста характеризуется наличием большого количества эластических 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 (6-7 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 7 годам – не более 130 секунд.

## 2.2 Общая характеристика возрастных психологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста

Углубленное обучение детей умениям художественной гимнастики невозможно без учета их психического развития. Психическое развитие детей дошкольного возраста имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать для формирования устойчивой мотивации к избранному виду спорта, а также для 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, а также уровень притязаний. При этом важным аспектом является формирование положительной самооценки ребенка, которая в дальнейшем способна быть стержневым фактором личности и обуславливает формирование «спортивного характера».

Самый сильный мотив для целенаправленной деятельности детей 3-6 лет (спортивной деятельности) – поощрение и получение награды. В связи с этим тренеру по художественной гимнастике важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов детей дошкольного возраста. Менее сильный мотив деятельности 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. Как писал Л.С. Выготский, «игра в конденсированном виде содержит в себе, как в фокусе увеличительного стекла, все тенденции развития».

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 игры должно быть в занятии.

Далее приводятся нормативы психического развития детей дошкольного

возраста, которые целесообразно учитывать на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

### Требования к психическому развитию детей (3-4 года)

#### Память

*Зрительная образная:* объем – 4-5 предметов.

*Слуховая образная:* объем – 3-4 варианта образа.

*Слуховая вербальная:* объем – 4 слова.

#### Внимание

*Объем внимания* – 4 предмета.

*Устойчивость внимания* – 10-12 минут.

#### Коммуникативная сфера

Умение обращаться к сверстнику и взрослому по имени, принимать различные роли в игре, придуманной взрослым. Недостаточный уровень взаимодействия в группе детей.

#### Волевая сфера

Принимать и удерживать 2 правила в игровой ситуации.

### Психологические рекомендации для тренера детей 3-4 лет

В связи с недостаточным уровнем развития памяти и внимания тренировочный процесс должен быть построен в виде игры, в которой не более 2-х правил. Количество детей в такой группе (3-4 года) должен быть небольшим (5-10 человек)<sup>1</sup> – тогда у тренера есть возможность уделить внимание каждому ребенку.

Дети в этом возрасте способны удерживать внимание не более 15 минут, поэтому занятие важно строить на чередовании игры и выполнении коротких и четких заданий тренера. Речь тренера при этом должна быть максимально лаконичной.

<sup>1</sup> Согласно Приказу Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», минимальная наполняемость группы (человек) на спортивно-оздоровительном этапе составляет 10 человек, однако психолого-физиологические исследования свидетельствуют о том, что на одного тренера, работающего с детьми возраста 3-4 лет, должно приходиться оптимально от 3-5 человек в группе, max – 10 человек в группе. – Здесь и далее – прим. авторов.



### Требования к психическому развитию детей (4-5 лет)

#### *Память*

*Зрительная образная:* объем – 5 предметов.

*Слуховая образная:* объем – 4-5 вариантов образа.

*Слуховая вербальная:* объем – 5 слов.

#### *Внимание*

*Объем внимания* – 5 предметов.

*Устойчивость внимания* – 15-20 минут.

#### *Коммуникативная сфера*

Умение работать в паре со сверстником по заданию взрослого. Умение выбирать себе роль в игре, предложенной взрослым.

#### *Волевая сфера*

Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и 2 правила – в учебной ситуации.

#### **Психологические рекомендации для тренера детей 4-5 лет**

За год происходит увеличение объема памяти и внимания ребенка, однако игра остается также основным элементом тренировочного занятия. При этом количество правил в играх может быть увеличено до трех.

В виде образов рекомендуется использовать подражательные движения различных животных, героев мультфильмов и т.д. Количество детей может быть доведено до 5-10<sup>2</sup> человек.

Дети в этом возрасте способны удерживать внимание до 20 минут, тренер при этом должен уметь привлечь внимание всех занимающихся, возможно введение новых обучающих (простейших) элементов каждое занятие, с обязательным повторением пройденного на каждом занятии.

<sup>2</sup> Согласно Приказу Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», минимальная наполняемость группы (человек) на спортивно-оздоровительном этапе составляет 8-10 человек, однако психолого-физиологические исследования свидетельствуют о том, что на одного тренера, работающего с детьми возраста 4-5 лет, должно приходиться оптимально от 5-8 человек в группе, максимум – 12.

### Требования к психическому развитию детей (5-6 лет)

#### *Восприятие*

Оттенки изученных эмоциональных состояний.

#### *Память*

*Зрительная образная:* объем – 6 предметов.

*Слуховая образная:* объем – 6 вариантов образов.

*Слуховая вербальная:* объем – 6 слов.

#### *Внимание*

*Объем* – 6 предметов.

*Устойчивость внимания* – 20-25 минут.

#### *Коммуникативная сфера*

Умение объединяться в пары для совместной работы. Умение при помощи взрослого распределять роли в игре и придумывать дополнительные роли.

Знание основных способов невербального общения.

#### *Волевая сфера*

Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и ситуации тренировочного занятия.

Умение действовать по словесной и зрительной инструкции.

#### **Психологические рекомендации для тренера детей 5-6 лет**

Тренировочные занятия все 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 тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений.

Ввиду индивидуальных свойств нервной системы (большой частью типа темперамента) дети отличаются друг от друга. Так, *лучше проявляют эмоции дети с типом темперамента холерика и сангвиника и очень мало*

эмоциональности присутствует в поведении истинных флегматиков и меланхоликов.

Учитывая художественную направленность данного вида спорта, следует уметь определять тип темперамента ребенка, и при хороших физических данных, но слабой эмоциональности юного спортсмена, развивать это качество в данном возрасте. Это возможно как с помощью специальных заданий тренера, так и в большей степени в упражнениях, которые может предложить спортивный психолог (индивидуальные и групповые занятия).

Количество детей в группе может быть доведено до 10-12 человек. Дети в этом возрасте способны удерживать внимание до 25 минут, но если они заинтересованы, «горят» на занятии, то и гораздо дольше, однако само занятие должно длиться не более 35-40 минут.

В этот период уже становятся возможными инструкции детям и отработка навыка в соответствии с ними, а также отработка упражнений в паре ввиду уже достаточного уровня развития коммуникативного навыка.

#### **Требования к психическому развитию детей (7 лет)**

##### **Память**

*Зрительная образная:* объем – 7-8 предметов.

*Слуховая образная:* объем – 7 вариантов образов.

*Слуховая вербальная:* объем – 7-8 слов.

##### **Внимание**

*Объем* – 7-8 предметов.

*Устойчивость внимания* – 25-30 минут.

##### **Волевая сфера**

Принимать и удерживать 5 и более правил в игровой и ситуации тренировочного занятия.

Сформированность итогового и пошагового самоконтроля.

Умение планировать свою деятельность.

Умение действовать в соответствии с социальной ролью.

##### **Личностная сфера**

Ребенок должен уметь относиться критически к своим поступкам.

Появление элементов рефлексии (возможности увидеть себя со стороны), появление устойчивой самооценки.

#### **Психологические рекомендации для тренера детей 7 лет**

Возраст 7 лет соответствует периоду жизни ребенка, когда он максимально готов к любому обучению. Время занятий можно уже довести до 45-60 минут.

Дети готовы самостоятельно отрабатывать преподаваемые элементы. По-прежнему важен индивидуальный подход, особенно в личностном взаимодействии.

Тренеру следует не допускать оскорбительных высказываний в сторону ребенка, особенно при группе, так как этот период характеризуется повышенным уровнем развития критичности к себе и появлением устойчивой самооценки. Негативные высказывания тренера способны больно задеть ребенка и навсегда лишить его мотивации к занятиям – порой даже очень одаренных детей.

Следует активнее давать упражнения для домашней отработки, так как дети уже психически готовы к итоговому и пошаговому самоконтролю. Именно в этом возрасте юный спортсмен уже готов обучаться навыкам психической саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные техники, кинемоторная тренировка, зрительная визуализация и пр.).

Получив и закрепив эти навыки в данном возрасте, юный спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры сможет противостоять негативным предстартовым состояниям (предстартовые лихорадка и апатия), а также лучше выполнять двигательные задачи.



**Психодиагностика как элемент психологического сопровождения детей  
дошкольного и младшего школьного возраста в художественной  
гимнастике**

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 сфера	Волевая сфера
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрительная образная: объем – 4-5 предметов</li> <li>• Слуховая образная: объем 3-4 варианта образов</li> <li>• Слуховая вербальная: объем 4 слова</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объем внимания – 4</li> <li>• Устойчивость внимания – 10-12 минут</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение обращаться к сверстнику и взрослому по имени, принимать различные роли в игре, придуманной взрослым</li> <li>• Недостаточный уровень взаимодействия в группе детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимать и удерживать 2 правила в игровой ситуации</li> </ul>
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрительная образная: объем – 5 предметов</li> <li>• Слуховая образная: объем – 4-5 вариантов образов</li> <li>• Слуховая вербальная: объем – 5 слов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объем внимания – 5 предметов</li> <li>• Устойчивость внимания – 15-20 минут</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение работать в паре со сверстником по заданию взрослого.</li> <li>• Умение выбирать себе роль в игре, предложенной взрослым</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и 2 правила в учебной ситуации</li> </ul>

Возраст	Память	Внимание	Коммуникативная сфера	Волевая сфера
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрительная образная: объем – 6 предметов</li> <li>• Слуховая образная: объем – 6 вариантов образов</li> <li>• Слуховая вербальная: объем – 6 слов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объем - 6 предметов</li> <li>• Устойчивость внимания - 20-25 минут</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение объединяться в пары для совместной работы. Умение при помощи взрослого распределять роли в игре и придумывать дополнительные роли</li> <li>• Знание основных способов невербального общения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и учебной ситуации</li> <li>• Умение действовать по словесной и зрительной инструкции</li> </ul>
Восприятие – оттенки изученных эмоциональных состояний				

На предварительном этапе спортивной подготовки (возраст 3-5 лет) рекомендуется:

1. *Диагностика детско-родительских отношений*, так как 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 спортсменов большую роль играют их родители. Налаживание взаимодействия в треугольнике «тренер – юный спортсмен – родители спортсмена» является одной из задач психологической помощи юным 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 (РДО), простая и сложная зрительно-моторная реакция (ПЗМР, СЗМР) являются ключевыми и тренируемыми.

Учитывая начальный уровень данных характеристик ребенка, возможно составить специальные программы для детей 3-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, для формирования необходимого уровня

развитой психомоторики.

**3. Психодиагностика типа темперамента и типа нервной системы, как биологически обусловленного фундамента «спортивного характера».** Для художественной гимнастики понимание типа темперамента открывает пути для развития эмоциональности двигательного акта.

**4. Психодиагностика функциональной асимметрии мозга (индивидуальный профиль асимметрии).** Особенностью функциональной асимметрии является ее зависимость от стадии, фазы онтогенеза. Как теоретические, так и практические работы показывают, что в процессе психического развития происходит формирование и распад функциональных систем деятельности. Эти процессы связаны со сменой доминирования полушарий и зон мозга, обеспечивающих эту деятельность.

Определение в динамике индивидуального профиля асимметрии юных гимнастов открывает пути по совершенствованию индивидуальных навыков работы с гимнастическими предметами и тем самым – повышение спортивной результативности.

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

### **3. РЕЖИМ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП - НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Тренировочные занятия после каникул (переходного и восстановительного периодов) в группах художественной гимнастики на спортивно-оздоровительном этапе, как правило, начинаются 1 сентября.

Набор и зачисление занимающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка

и медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Группы комплектуются с учетом возраста и двигательной подготовленности. Порядок зачисления занимающихся в группы, перевод из одной группы в другую определяются по данным текущего контроля уровня развития качеств и способностей, а также темпами освоения учебного материала.

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

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 общего и специального назначения.

Уже в самом начале необходимо обратить внимание на те элементы, с помощью которых будут формироваться навыки выполнения специфических упражнений: «волны», взмахи, пружинные движения и движения типа «расслабления».

Необходимо в игры с предметом (при проведении упражнений в игровой форме) 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, скатывания, завязывание узелков на скакалке и развязывание и т.д. Причем не обязательно использовать предметы художественной гимнастики – это могут быть и кегли, и теннисные мячи, и гимнастические палки уменьшенных размеров, и др.



Так юные спортсмены постепенно привыкнут к самому ощущению предмета, его параметрам. Необходимо уже в самом раннем возрасте готовить детей к работе с предметом 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, две булавы (уменьшенных размеров).

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.

Типовая программа по виду спорта «художественная гимнастика» для спортивно-оздоровительного этапа подготовки является перспективно-прогностической. Программа направлена на решение оздоровительной задачи на воспитание гармонически развитых детей, способствует привлечению большого количества детей для занятий художественной гимнастикой, которые в дальнейшем могут перейти на начальный этап подготовки.

Юные спортсмены дойдут до этого этапа в той психологической кондиции, когда уже с малого возраста сформировано правильное отношение к спорту. Важно помнить, что нельзя искусственно создавать негативные ситуации (например, «растягивать», тренировать, как взрослых гимнасток), так как это откладывается 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 гимнастов, так как именно 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, только оно наиболее сложно поддается распознаванию, 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.

Подытоживая вышесказанное: в игру закладывается и техническая, и физическая подготовка, и все, что связано с эмоциональной и музыкальной сферой. Таким образом, становится понятным процентное соотношение технической подготовки к физической – 3/2, соответственно, 60% к 40% (таблица 2).

Таблица 2

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

Год обучения	Возраст зачисления				Виды подготовки	
					ТП (специально-двигательная)	ОФП
1 (36 недель)	3 <sup>3</sup> -4	5	6	7	60	40
2 (40 недель)	5	6	7	8	64	36

Тренировочные занятия с детьми 3 лет направлены на гармоничное развитие и укрепление здоровья. Срок обучения – минимум 3 года. В 4-5 лет дети осваивают материал технической подготовки соответственно 1-2 года обучения. На спортивно-оздоровительном этапе средствами тренировочных занятий с детьми 3-х лет являются строевые упражнения, ОРУ, прикладные упражнения, упражнения художественной гимнастики: упражнения двумя руками, взмахи, упражнения на расслабления и «пружинность», а также упражнения на развитие ритмичного характера движений в связи с музыкой, музыкальные и подвижные игры, в том числе с использованием топографических упражнений.







### Основы знаний:

1. Соблюдение 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.

### 4.2 Содержание процесса подготовки занимающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности по художественной гимнастике

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) – и приходится в основном на зимнее время. В этот период 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 программным материалом, определения уровня подготовленности девочек. На основе пройденного материала осуществляется подготовка к зачетным нормативам (5-8 лет, в зависимости от возраста начала занятий на спортивно-оздоровительном этапе), показ работы организации, осуществляющей

спортивную подготовку, в виде открытых занятий.

Переходный период совпадает с восстановительным периодом. Восстановительный период совпадает с каникулярным временем занимающихся (в основном июнь-август – для детей 1 года обучения); июль-август – для детей 2 года обучения).

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.

### 4.2.1 Средства подготовки занимающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности 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 сердечно-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 знаний.

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 занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей 3-6 лет, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входят:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения по разметке (для размыкания).

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

**2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – это движения отдельными частями тела или их сочетания. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С их помощью можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивать двигательные способности, формировать правильную осанку.

С помощью общеразвивающих упражнений 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, которым они выполняются.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и другие предметы) и использованием гимнастического оборудования (гимнастическая скамейка).

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

**Упражнения на расслабление** служат средством развития свободного и легкого движения, которое является основой художественной гимнастики. Упражнения на расслабление имеют чрезвычайно существенное значение в выработке и совершенствовании координации движений, умении владеть своим движением, регулировать силу мышечного напряжения и ее распределение.

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

### **1. Упражнения художественной гимнастики.**

Для пружинистых 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 движения.

«Волны» и «волнообразные движения». Данная разновидность представляет собой единое сочетание сгибательно-разгибательных действий, которые являются целостным динамичным движением. Для них характерны непрерывность, равномерность и плавность. Эти упражнения развивают умение контролировать работу каждой мышцы тела и при этом повышают гибкость суставов.

Характер волнообразных движений может иметь различную окраску, зависящую от степени мышечного напряжения, амплитуды и темпа протекания движения, но во всех случаях остаются неизменными большая эластичность, плавность движения и мягкость изменений линии тела.

«Волна», являясь сложным движением, служит прекрасным средством для развития и совершенствования координации движений; кроме того, требующее активного включения в работу мышц и суставов всего тела, это упражнение обеспечивает укрепление мускулатуры и костно-связочного аппарата, повышает подвижность в суставах и в особенности подвижность позвоночника.

*Взмахи*, наряду с «волной», являются одними из основных целостных 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.

Движение взмаха (всем телом или отдельно верхними и нижними конечностями) начинается рывком (толчком), последующее его движение может быть пассивным, как результат инерции толчка, или активным.

**4. Акробатические упражнения**, обусловленные своеобразными приемами и непривычным положением тела, являются отличным средством воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентированность 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 в одну сторону, упражнения в балансировании (шпагаты, мосты, равновесия, стойки).

**5. Прикладные упражнения** являются естественными способами передвижения людей, преодоления ими различных препятствий и т.д. Эти упражнения представляют собой движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Прикладные упражнения не относятся к числу специфических видов художественной гимнастики, а используются в качестве необходимого дополнения к специальным формам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку.

Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у занимающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть техникой и спецификой упражнений художественной гимнастики.

### Основной раздел

**Упражнения художественной гимнастики без предмета.** В процессе овладения этими упражнениями у детей совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Ведущей задачей основного раздела является воспитание у занимающихся 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:

- а) ходьба;
- б) бег;



в) прыжки;

г) элементы народного танца.

## 2. Упражнения в равновесии.

### 3. Повороты.

### 4. Упражнения с предметами.

В средствах основного раздела особенности, присущие упражнениям художественной гимнастики, находят свое наиболее яркое выражение.

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 служит средством для решения целого ряда оздоровительно-гигиенических и воспитательных образовательных задач.

Ходьба, бег и в особенности прыжки способствуют укреплению мышечно-связочного аппарата, развитию и совершенствованию координации движений и направлены на овладение специальными двигательными навыками, которые используются в дальнейшей работе над танцевальными комбинациями и плясками.

Прыжки характеризуются наличием полетной фазы, в процессе которой фиксируется определенное положение тела. Они могут выполняться на месте с продвижением, с поворотом и без, толчком двумя и одной ноги.

2. Упражнения в равновесии вырабатывают необходимый навык сохранения 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. Так, например, выполнение пружинных движений, взмаха, «волны», а особенно вращений и поворотов, будет во многом зависеть от умения сохранять равновесие тела при малой опоре и при перемещении центра тяжести тела.

Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статическими и динамическими, 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, которое выдвигается к этому упражнению – точность координации тела в пространстве с учетом времени. Они развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

Упражнения с предметами определяют специфику художественной гимнастики как вида спорта. При определении средств было учтено, что у ребенка существует врожденная функциональная связь между мышечной и сенсорной сферами.

Особое значение имеет движение кистей рук, которое активизирует кору больших полушарий, стимулируя развитие плече-двигательного центра. При

этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности.

Существует тесная связь двигательной активности с функциональным состоянием мозга, с общей жизнедеятельностью ребенка. Влияние проприоцептивной импульсации мышц руки так значительно только в детском возрасте, пока идет формирование речевой моторной области. При этом влияние тонкой моторики кисти на функции мозга человека не ограничивается ее специфическим участием в речевой функции.

На другие структуры головного мозга движения пальцев рук оказывают неспецифическое влияние, повышая их тонус, что создает благоприятное условие для выработки новых временных связей и функционирования уже имеющихся.

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 ребенка.

Основными средствами развития тонкой моторики рук являются упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом, обручем, скакалкой, булавами, лентой) или схожими с ними (мягкими кубиками, палочками, вымпелами, веерами, 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.

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 ловля, круги и перекаты. При этом они сопровождаются замахами, подседаниями, перехватами и передачами

## 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 обусловленным содержанием применяемой музыки.

К средствам специального раздела относятся следующие упражнения:

1. Упражнения на овладение различным характером движений в связи с музыкой.
2. Музыкальные и подвижные игры.
3. Хореографические упражнения.

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

С этой целью используются специальные задания и упражнения, построенные на органической связи с музыкой, с ее 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 занимающихся правильному восприятию характера музыки и умению передавать его в движении.

Кроме того, необходимость выявлять характер музыки в движении дает толчок к развитию творческой инициативы занимающихся. Характер того или иного музыкального произведения обуславливается его содержанием и



эмоциональной окраской.

Следует систематически развивать у занимающихся способность к восприятию содержания музыки и выразительности отдельных ее элементов; это способствует более яркому ощущению движения и обеспечивает при исполнении его необходимую эмоциональную выразительность. Основная задача заключается в том, чтобы при помощи выразительных средств музыки обеспечить развитие качеств, придающих движению выразительность.

Средствами выразительности музыки являются:

1. Темповые соотношения – различные темпы от медленных до быстрых, разнообразие 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, фразы, предложения.
4. Мелодия – изменение звуков по высоте (высокие, низкие и т.д.).

Средства выразительности движения аналогичны. Характерными из них 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 комбинации 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 изложения в высокое может быть подчеркнут движением мелодии вверх, и т.д.

Благодаря такой аналогии осуществляется тесная органическая связь между музыкой и движением. Таким образом, музыка, сопутствуя движению, подчеркивает его выразительность.

Объяснения и указания тренера не всегда могут дать ясное представление о силе и скорости движения, определить дозирование всех оттенков динамики и темпа движения. В этом отношении музыка с ее многообразными средствами выражения оказывает занимающимся большую помощь.

Она помогает найти надлежащую динамику и темп, соответствующие содержанию отдельных упражнений, определяет все детали меняющейся динамики, неумовимые замедления или ускорения темпа движения.

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

По мнению Эмиля Жака-Далькроза, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать развитие в нем “мышечного чувства”, что, в свою очередь, способствует... более живой и успешной работе мозга». Основой развивающих занятий с детьми является музыка, поскольку в ней заложен идеальный образец организованного движения; музыка регулирует движение и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением.

Восприятие ритма – активно действующий процесс, а 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 волевые упражнения под музыку не только развивают чувство ритма, музыкальную выразительность, но и позволяют эффективно воздействовать на все функциональные системы организма детей.

Сочетание разнообразных гимнастических средств, имеющих различную направленность, позволяет сопряженно и комплексно стимулировать развитие способностей без ущерба здоровью ребенка. При этом в процессе выполнения упражнений решаются задачи формирования основ техники упражнений художественной гимнастики с предметом и без него, развития физических и воспитания личностных качеств.

*Подвижные и музыкально-ритмические игры.* Игра развивает мышление, смекалку, ловкость, сноровку, ценные морально-волевые качества. Специфика подвижной игры заключается в ощущении свободы: психологической свободы и свободы движений. Это дает 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 ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

*Подвижные игры.* Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

А.С. Макаренко писал: *«Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре».*

Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка.

Во время игр формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метании, лазании и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие ребенка, 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 приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т.д.

В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи,



быстроты мышления, творчества и сообразительности.

Четкое 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. Применяются сюжетные игры и игровые задания (упражнения).

Музыкальные игры являются ценным средством для разрешения ряда оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.

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.

Кроме того, игра, требующая обязательного соблюдения известных правил и безусловного подчинения определенным условиям, имеет большое значение в воспитании воли, выдержки и дисциплины.

*Хореографические упражнения* – важное средство эстетического воспитания и развития творческих способностей. В процессе занятий хореографией гимнастики более всего соприкасаются с искусством. Так применение народно-характерных, историко-бытовых и современных балльных танцев приобщает спортсменов к достояниям культуры различных народов.

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.

#### 4.2.2 Формы занятий и методические указания

Для повышения интереса занимающихся 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.

##### *Типовая схема занятия*

##### *Подготовительная часть – 25/35 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, легкий бег, прыжки и различные комбинации из этих элементов; общеразвивающие упражнения на силу,

растягивание и гибкость, упражнения на расслабление, упражнения на пружинность руками, «волны» руками, взмахи руками; несложные задания на метроритм и музыкальную динамику; небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и музыкальные игры.

**Основная часть – 30/45 минут.**

*Частные задачи:*

- а) воспитание двигательных навыков и качеств;
- б) развитие специальных качеств выразительности движений и умения согласовать движения с музыкой;
- в) овладение техникой упражнений художественной гимнастики – их формой и характером выполнения;
- 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 на пружинность, упражнения в равновесии, повороты, «волна», взмах, акробатические упражнения, упражнения с предметами, музыкальные игры, прикладные упражнения, самостоятельная творческая работа занимающихся.

**Заключительная часть – 5/10 минут.**

*Частные задачи:*

- а) приведение организма занимающихся 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, некоторые упражнения на расслабление, легкие и преимущественно плавные движения руками, мелкие движения кисти и пальцев (таблицы 7, 8).

Таблица 7

Примерная схема тренировочного занятия для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности 1 года обучения (36 недель в год, 2 раза в неделю продолжительностью 1 час)

№	Часть занятия	Средства	Дозирование
1.	Подготовительная часть 25'	Строевые упражнения	5'
2.		Различного вида ходьба, легкий бег и прыжки и различные комбинации из этих элементов	
3.		Несложные задания на метроритм и музыкальную динамику	
4.		Небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и 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: «волна» телом, взмахи, упражнения в равновесии, повороты	10'
8.		Упражнения на «пружинность» ног	
9.		Элементы акробатики	15'
10.		Упражнения с предметами: 1 занятие – скакалка; 2 занятие – мяч	
11.	Музыкальные или подвижные игры	5'	
12.	Заключительная часть 5'	Ходьба различным шагом в спокойном и замедленном темпе, отвлекающие упражнения, некоторые упражнения на расслабление, легкие и преимущественно плавные движения руками, мелкие движения кисти и пальцев	5'



Таблица 8

Примерная схема тренировочного занятия для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности 2 года обучения (40 недель в год, 2 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа)

№	Часть занятия	Средства	Дозирование
1.	Подготовительная часть 35'	Строевые упражнения	2'
2.		Различного вида ходьба, легкий бег и прыжки и различные комбинации из этих элементов	5'
3.		Несложные задания на метроритм и музыкальную динамику	3'
4.		Небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и 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, ОРУ	20'
7.	Основная часть 45'	Специфические упражнения: «волна» телом, взмахи; упражнения в равновесии, повороты	5'
8.		Упражнения на пружинность, прыжки	5'
9.		Элементы акробатики	5'
10.		Упражнения с предметами:	2 раза в неделю скакалка
	1 раз в неделю – мяч 1 раз в неделю – обруч		По 15'
11.	Заключительная часть 10'	ОФП	7'
12.		Различные виды ходьбы в спокойном и замедленном темпе, отвлекающие упражнения, упражнения на расслабление, легкие и плавные движения руками, мелкие движения кистями и пальцами	3'

### 4.3 Обеспечение программы

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 занимающихся.

Целостность и динамичность движений достигается благодаря использованию, главным образом, таких движений, которые охватывают все тело в целом, с преобладанием динамических форм движений над статическими.

В художественной гимнастике, по преимуществу, используются движения с одновременным включением всех или же нескольких мышечных групп и суставов, и небольшое количество общеподготовительных упражнений, где выделяются движения отдельными частями тела с целью воздействия на отдельные мышечные группы и суставы.

Динамичность упражнений художественной гимнастики обусловливается большой амплитудой движений, частым и разнообразным изменением степени мышечного напряжения, 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.

Музыка является ведущим моментом в занятиях художественной гимнастикой и используется как одно из средств воздействия на занимающихся. Влияя на эмоциональное состояние, она способствует развитию более тонкой восприимчивости, яркости и эмоциональной выразительности двигательных проявлений.

Посредством музыки развивается музыкальный слух, чувство ритма и чувство музыкальной формы, развивается и 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.

Таким образом, музыка приобретает чрезвычайно важное значение в воспитании у занимающихся ценных навыков и качеств – музыкальности и эмоциональной выразительности движений. Под выразительным движением следует понимать движение, в котором осуществляется внешнее проявление эмоций, раскрывающее внутреннее состояние личности.

Воспитательная ценность выразительного движения заключается в том, что, выражая внутреннее переживание, чувство, оно в то же время само воздействует на это чувство, способствуя его формированию и развитию.

Поощрение творческой инициативы занимающихся достигается методом самостоятельного решения определенных музыкальных тем средствами художественной гимнастики. Сущность такого метода заключается в том, что форма и характер задания не определяются заранее, а путем прослушивания музыкального произведения или отрывка предлагается занимающимся самостоятельно выразить его в движении.

Такой путь обеспечивает возможность развития у занимающихся творческой активности и проявления личной инициативы не только в исполнении движений, но и в изобретении самих упражнений.

Первое условие красоты человеческого тела – это правильная осанка. Следовательно, необходимы стенды, наглядные пособия с крупными фотографиями, иллюстрирующие правильную осанку и демонстрирующие силу, гибкость и красоту тренированного тела.

При обучении следует учитывать быструю утомляемость детей. Поэтому необходимо чередовать трудные упражнения с легкими.

Очень важно проводить показательные или открытые занятия, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и

администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку. 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 ребенка.

#### 4.3.1 Методы организации занимающихся при разучивании физических упражнений

- Организация занимающихся на месте (строевые упражнения: построения, расчет, перестроения, шеренга, колонна, диагональ).
- Организация занимающихся в движении (ходьба, приставные шаги, чередные шаги, ходьба в полуприседе, движение спиной вперед).
- Усвоение движений и физических упражнений по заданию тренера.
- Игровой метод проведения занятий.
- Полоса препятствий с элементами бега, ходьбы, перелезания, ползания, акробатики и равновесий.

#### 4.3.2 Методические приемы обучения основам техники упражнений художественной гимнастики

- Наглядный показ физических упражнений.
- Словесный рассказ с созданием яркого зрительного образа предполагаемого движения.
- Имитация движений, применение облегченного или упрощенного инвентаря.
- Помощь (поддержка, фиксация положений, подталкивание, выкрутка и проводка по движению) и страховка.
- Подсчет, применение звуковых и визуальных ориентиров.
- Групповые и индивидуальные упражнения.
- Импровизации, выполнение творческих заданий.
- Сюжетно-ролевые игры.
- Эстафеты с упражнениями на координацию.



## 5. ПЛАНИРОВАНИЕ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Приступить к занятиям возможно в любом возрасте (дошкольного и младшего школьного возраста). Освоение программы осуществляется в соответствии с ее содержанием. По мере выполнения требований программы и достижения необходимого возраста и уровня подготовленности, дети могут быть переведены на начальный этап спортивной подготовки.

Объем тренировочной нагрузки регламентируется с учетом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. В таблицах 9 и 10 представлены различные варианты планирования тренировочной нагрузки.

Таблица 9

Показатели общей нагрузки и наполняемости в группах 1 года обучения (36 недель в год)

Возраст зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	
	В неделю <sup>4</sup>	В год	Оптимальное <sup>5</sup>	Максимальное
3	2	72	3-5	10
4	2	72	3-5	10
5	2	72	8	12
6	2	72	10	15
7	2	72	12	15
8	2	72	12	15

Таблица 10

Показатели общей нагрузки и наполняемости в группах 2 года обучения (40 недель в год)

Возраст зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	
	В неделю	В год	Оптимальное	Максимальное
4	2	72	5	10
5	3	120	8	10
6	3	120	12	12
7	3	120	12	15
8	3	120	12	15

<sup>4</sup> Объем нагрузки в неделю для детей 3-5 лет определен согласно психолого-физиологическим исследованиям.

<sup>5</sup> Согласно Приказу Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», минимальная наполняемость группы (человек) на спортивно-оздоровительном этапе составляет 10 человек, однако психолого-физиологические исследования свидетельствуют о том, что на одного тренера, работающего с детьми возраста 3-4 лет, должно приходиться оптимально от 3 человек в группе, max – 10; с детьми возраста 4-5 лет, должно приходиться оптимально от 5-8 человек в группе, максимум – 12.

Таблица 11

Соотношение средств подготовки (%)

№	Виды подготовки	Разделы подготовки	Компоненты (средства)	1 год	2 год
				подготовки 3-4 года/ 4-5 лет (36 недель)	подготовки 4-5 лет/ 5-6 лет (40 недель)
1	Техническая (специально-двигательная)	Беспредметная	Специфические упражнения (волны, взмахи, упр. на расслабление, упр. на «пружинность»)	26 %	28 %
			Повороты		
			Прыжки		
			Равновесия		
			Акробатические упражнения		
		Предметная	Ходьба и бег	22 %	33 %
			Мяч		
			Скакалка		
		Музыкально-двигательная	Обруч	12 %	3 %
			Музыкальные игры; упражнения и на согласование движений с музыкой		
Всего				60 %	64 %
11	Физическая	ОФП	Упражнения в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление, ОРУ	28 %	36 %
			Подвижные игры		
Всего				40 %	36 %
Общее количество часов				72	120

## 6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 6.1 Теоретическая подготовка

Раздел теоретической подготовки 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.

6.2 Содержание технической подготовки занятий для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности гимнасток

Техническая подготовка

Условные обозначения:

«П» – первое обращение к упражнению, пробные исполнения.

«Р» – углубленное разучивание упражнения.

«О» – освоение упражнения до уровня двигательного навыка.

«С» – совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

№	Упражнения	Методические рекомендации	1 год обучения												2 год обучения															
			Месяц												Месяц															
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	10	11	12	01	02	03	04	05	06	10	11	12	01	02	03	04	05	06
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	10	11	12	01	02	03	04	05	06				
<b>1. УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА</b>																														
<b>1.1 Упражнения на расслабление мышц туловища</b>																														
1.1.1	В положении лёжа на спине	Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки оттянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела																												
1.1.2	То же, что 1.1.1	Потянувшись, повернуть туловище налево или направо																												
1.1.3	То же, что 1.1.1	Руки сжать в кулаки, колени выпрямить, носки согнуть вверх, напрячь все тело, затем расслабить																												

№	Упражнения	Методические рекомендации	1 год обучения												2 год обучения															
			Месяц												Месяц															
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	10	11	12	01	02	03	04	05	06	10	11	12	01	02	03	04	05	06
1.1.4	Из положения стоя	Правильно сбалансированно стоять. То же, с поворотом налево и направо																												
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 (кости сжаты в кулаки) в стороны. Дать рукам показаться вниз																												
1.1.6	Из того же исходного положения, лёжа на спине, приподнять туловище и, расслабив мышцы спины, принять исходное положение	Выполнять при расслабленных мышцах плечевого пояса и рук																												
1.1.7	Сесть на пятки, голову и руки расслабленно опустить, туловище несколько	Опускаться на пятки, расслабив руки, шею и туловище																												



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
	наклонить вперед – встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем, опуститься на пятки	3																				
1.1.8	Из исходного положения стойка на носках, руки вверх/вперед. Одновременно/последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище	Руки вверх/вперед поднять напряженно. Опустить в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину																				

### 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																		
1.2.2	Руки согнуты вперед, ладонями вниз – потягивать расслабленные кисти	То же, с поворотом предплечий внутрь и наружу			П	Р																
1.2.3	Руки свободно опущены: потягивать расслабленные кисти, поднимать	При поднимании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах					П	Р														

1.2.4	Из стойки ноги врозь, раскачивать расслабленные руки быстрыми поворотами туловища	Руки свободно опущены. То же, с пружинными движениями ногами																				
1.2.5	Кисти сжаты в кулаки, напряженно поднять руки в стороны, вперед или вверх и, расслабив, опустить вниз	При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах							П	Р	Р	З										
1.2.6	Основная стойка, руки расслаблены	Преподаватель становится спиной занимающегося и, поддерживая снизу за плечи, поднимает его руки в стороны или вверх, проверяя отсутствие в них мышечного напряжения. Затем он внезапно отпускает руки упражняющегося, чтобы они расслабленно упали																				
1.2.7	Руки поднять в	Сокращать не только																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	стороны ладонями вверх, затем, повернув руки ладонями назад, расслабить предплечья и кисти	отдельные мышечные группы, но и включать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют																			
1.2.8	Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и включать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют																			

### 1.3 Упражнения на расслабление мышц шеи

1.3.1	Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперед, назад в сторону	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь	П	Р	Р	3					3										
1.3.2	Повернуть голову, затем, расслабив мышцы шеи, наклонить голову вправо, влево	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь			П	Р	Р	3	3		3										
1.3.3	Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговое движение головой	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь					П	Р	Р		3										3

1.3.4	Расслабив мышцы шеи, наклонить ее назад движением ладоней	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь																			
1.3.5	Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи	Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь											П	Р	Р	Р					3

### 1.4 Упражнения на расслабление мышц ног

1.4.1	Лечь на спину, одну ногу поднять напряженно вперед, расслабить стопу, голень	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и включать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют	П	Р	Р	3	3				3										
1.4.2	Потряхивая ногой, расслабить стопу	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и включать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют																			
1.4.3	Стойка на одной на повышенной опоре, носок другой положить на рейку гимнастической стенки - дать ногу расслаблено скользнуть вниз	При опускании ноги следить за отсутствием напряжения в коленном суставе											П	Р	Р	3	3	3	3	3	3

### 2. УПРАЖНЕНИЯ НА «ПРУЖИННОСТЬ»



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
			<b>2.1 Пружинные упражнения для туловища</b>																			
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																				
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 отделив пятку от пола																				
2.1.3	В парах приседания	Встать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера																				
2.1.4	Полуприсед в	Стойка на носках, руки																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
			<b>2.2 Пружинные упражнения для рук</b>																			
2.1.5	Из стойки на носках глубокий присед	Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение																				
2.2.1	Стойка на носках, правая/левая вперед на носок, руки в стороны/вперед. Пружинные движения руками	С напряжением, как бы преодолевая сопротивление, предельно согнуть руки во всех суставах, передавая тяжесть тела на сзади стоящую ногу																				
2.2.2	Работа в парах	Встать лицом друг к другу: первый поднимает руки вперед 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 сопротивление второго																				
2.2.3	Исходное положение –	Пружинные движения руками выполняются с																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	стойка, руки в стороны – пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание	3																			
2.2.4	Исходное положение 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																			
2.2.4																					

2.3 Пружинные упражнения для ног

2.3.1	Полуприсед у гимнастической стенке	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне талии; не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и податься на носки																			
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 пояса; не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и податься на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделяя пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию																			
2.3.3	Попеременные пружинные	Стойку на носках чередовать с полуприседом																			

2.3.4	То же, что 2.3.3	Из стойки одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую																			
2.3.5	Пружинные движения ногами у гимнастической стенки	Исходное положение – стойка на носках лицом/бокком к гимнастической стенке, упор на уровне пояса одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задерживаясь в стойке на носках; рука, исполняющая в махах назад и вперед, в момент осановки задерживается сзади или вперед. Выполняя пружинные движения ногами, не отделяя пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию																			
2.3.6	Пружинные движения ногами	Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую																			





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	переходом на колени	опущены: выноса вперед бедра, встать 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																			
3.1.4	Разучить «волну» из седа на пятках со вставанием на колени (подготовительное упражнение)	И.п. – сед на пятках, плечи и голова опущены вперед, руки за спиной сцеплены. 1-2 – выноса бедра вперед, встать на колени. 3 – прогибаться в пояснице, выпрямить плечи, соединя лопатки. 4 – поднять голову. 5-8 – И.п.								П	Р	Р	З								
3.1.5	Разучить «волну» из седа на пятках с последующим вставанием на колени. Повторить «волну» из седа на пятках с последующим вставанием на колени	И.п. – сед на пятках, руки сцеплены за спиной. 1-2 – прогибаться в грудной части позвоночника, голова назад, наклониться вперед до касания грудью бедер. 3-4 – опустить голову вперед до касания лбом коленей, спину округлить. 5-6 – выпрямляясь, плечи и голову оставить опущенными, спину округлой. 7 – посылка бедра																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		И.п. – ст., лицом к опоре на расстоянии поднятых рук вперед, носки сомкнуты, руки в стороны. 1-4 – полуприсед, руки дугами вниз-вперед, принять положение круглого полуприседа на всей стопе. 5-8 – волна вперед, дугами книзу руки в стороны, прогнуться. Последовательно выводить вперед бедра, таз и поясницу, прогнуться в груди. Поднять голову																			
3.1.6	«Волна» вперед из круглого полуприседа	И.п. – ст., лицом к опоре на расстоянии поднятых рук вперед, носки сомкнуты, руки в стороны. 1-4 – полуприсед, руки дугами вниз-вперед, принять положение круглого полуприседа на всей стопе. 5-8 – волна вперед, дугами книзу руки в стороны, прогнуться. Последовательно выводить вперед бедра, таз и поясницу, прогнуться в груди. Поднять голову												П	Р	Р	З	З			
		И.п. – ст., лицом к опоре, руки вперед на рейке, носки сомкнуты. 1-4 – принятое положение круглого полуприседа. 5-8 – выпрямиться волной, последовательно касаясь стенки бедрами, тазом, поясницей, грудью																			
3.1.7	«Волна» вперед у гимнастической стенки	И.п. – ст., лицом к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1-2 –																			
																					З



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	стенки	опуская голову вперед, скруглить спину. 3-4 – выпрямляясь, наклонить голову назад, свести лопатки 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 вперед, живот втянуть, голова между руками, спина круглая, ноги прямые. 5-8 – сгибая руки, подтянуться к стенке, выпрямиться в И.п. Движение выполняется плавно и слитно																					
		Стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии шага, опираясь руками о рейку на уровне пояса, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бедрами и грудью, выпрямиться («волна» вперед)																					
		Стоя боком к стенке, опираясь одной рукой, носки сомкнуты – присесть																					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
		последовательно вперед вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться																					
		Стоя правым боком к гимнастической стенке, правая нога впереди на носке, опираясь правой рукой – присесть на левой ноге, одновременно опуская плечи и голову вниз; затем, передавая тяжесть тела на правую ногу и последовательно вынося вперед колени, бедро, грудь, выпрямиться. Сохраняя ту же последовательность, но совершая движение в обратном направлении, вернуться в исходное положение («волна» назад) То же, с подниманием на носки																					
3.1.8	«Волна» вперед	Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперед. Носки сомкнуты – присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться																					
		Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперед. Носки сомкнуты – присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и,																					







1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
3.2.5	Волнообразные движения руками «восьмерка»	«Восьмерка» – движение руками, рисуящее цифру восемь в лицевой или боковой плоскости. Исполняется одной или двумя руками одновременно	Начинается и завершается положением руки в стороны																			
3.2.6	Прямая «волна» руками	Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях											П	Р	Р	З	З					3
3.2.7	Последовательная «волна» руками													П	Р	Р	З	З				3
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 занятия													П	Р	Р	З	З			3

#### 4. ВЗМАХИ

##### 4.1 Взмахи руками

4.1	Взмахи руками	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																						
4.1	Взмахи руками	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																						

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		3 разных направлениях																				
		Стойка на носках, руки в стороны: взмахи руками книзу до положения вперед-внутрь и затем книзу до исходного положения									П	Р	Р	3	3						3	3
		Стойка на носках, руки в стороны: круговые взмахи рукам книзу и вверх в лицевой и боковой плоскостях									П	Р	Р	3	3						3	3
		Взмахи руками «восьмеркой»												П	Р	Р	3	3		3		
		Стоя на правой, левая в сторону на носок, руки свободно вправо – толчком тела качнуться влево, передавая опору на левую ногу, руками свободно взмахнуть влево; то же, наоборот и т.д. Исходное положение 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														П	Р	Р	3	3	3	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		4.2 Взмахи телом																				
	И.п. – сед на пятках	Сидя на пятках, туловище согнуто, руки сзади – взмахом встать на колени, руки взмахом вперед, с последующим возвращением в исходное положение									3	3										
		То же, сидя на пятке одной ноги																				3
		То же, но в момент взмаха встать на переднюю стопную ногу, сзади нога на носке, колени выпрямлены, с последующим опусканием в исходное положение																				3
		Сидя на пятке левой ноги, правая вперед, на всей ступне полусогнута, туловище согнуто, руки сзади – взмахом рук вперед и толчком бедра вперед – передавать тяжесть тела на носок правой ноги (голень соприкасается с бедром), прогнуться; затем, мягко сгибаясь, снова сесть на пятку, дугами книзу руки назад																				3
4.2.2	Взмахи телом у гимнастической стенки	Стоя правым плечом к гимнастической стенке и держась рукой за рейку, туловище вперед, левая рука вперед – сгибая колени, толкнуть бедра											П	Р	Р	3	3					3





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5.2.1	Мягкий шаг	Мягкий шаг – начинается с постановки пальцев, после чего следует мягкий перекаг на всю стопу. Тело прямое, руки свободно опущены Мягкий шаг с продвижением по кругу. Выполнять с выносом ноги вперед на носок. Ступни при ходьбе слегка развернуты наружу, руки свободно опущены. Следить за осанкой, плавностью и равномерностью шагов 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. Занимающиеся, приняв положение правильной осанки, стоят пятками на черте, носки слегка развернуты. По команде преподавателя дети мягким шагом продвигаются вперед под равномерные хлопки. После выноса ноги на носок пятка опускается на черту, а носок слегка в сторону от нее. Пройдя 16-20 шагов (в зависимости от	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	
		длина зала, учащиеся вогу и повернуться кругом для повторения упражнения в обратном направлении. Выполнять мягко, плавно, без колебаний туловища в стороны																				
<b>5.3 Высокий шаг</b>																						
5.3.1	Высокий шаг: Подготовительные упражнения к высокому шагу	Построение в круг левым плечом к центру. И.п. – ст., руки на пояс. 1-2 – шаг левой вперед, 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	П	Р	Р	З	З															
5.3.2	Высокий шаг	Высокий шаг – шаг вперед с энергичным стибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол). Тело выпрямлено, движения рук свободные																				
5.3.3	Высокий шаг в сочетании с движением рук	Построение в круг лицом к центру. И.п. – ст., правая рука вперед, правая в сторону. 1 – руки вниз. 2 – левая рука вперед, правая в сторону																				





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5.4.2	Острый шаг	- И.п. Острый шаг – сгибая ногу, сделать маленький шаг вперед, поставить на пол сильно оттянутый носок, энергично перекачаться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперед И.п. – ст., носки сомкнуты, кисти согнуты вперед. 1-6 – 6 острях шагов вперед с левой. 7 – скрещением правой ноги перед левой поворот налево кругом на носках. 8 – опускаясь на пятки, И.п.																				
<b>5.5 Скользящий шаг</b>																						
5.5	Скользящий шаг	Скользящий шаг – не отрывая пальцы от пола, шаг с носка вперед-в сторону, скользящим движением приставить другую ногу в полуприсед																				
<b>5.6 Приставной шаг</b>																						
5.6.1	Приставной шаг вперед	Маленький шаг на полупальцы (на стопу) одной ноги и подтягивание к ней другой. Во время движения шаг укладывается																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
5.6.2	Приставные шаги с кругами и махами руками	1) И.п. – правая вперед на носок, руки на пояс. 1-2 – приставной шаг правой вперед. 3 – шаг на правую, левая сзади на носке. 4 – держать. 5-6 – приставной шаг левой назад. 7 – шаги левой назад, правая вперед на носок. 8 – держать. 2) И.п. – ст., руки в стороны. 1-2 – дугами к низу руки вперед. 3-4 – продолжая движение, круг																				
<b>5.6.2</b>																						





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		<p>выполнения с последующим прыжком толчка двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ногу пережатом с носка, мягко сгибая колени</p> <p>И.л. – III позиция, правая нога впереди, руки на пояс. 1 – скольжением правой вперед на носок шаг, слегка сгибая ноги в коленях, с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета подтянуть правую к левой, выпрямить ноги и оттянуть носки. 2 – приземляясь на левую, правой вновь скользить вперед для повторения шага галона. Галоп выполняется стремительно, с вытянутыми ногами в фазе полета и с хорошей осанкой</p>																				
5.8.2	Шаг галона в сторону	<p>Шаг галона – шаг правой в сторону, подскок. В полете левую ногу соединить с правой и обе ноги вытянуть. Приземлиться на левую ногу, а правую отставить.</p>																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
		<p>разучивается после правильного усвоения приставного шага</p> <p>И.л. – ст., руки на пояс. «И» – правую в сторону-книзу. 1 – слегка сгибая ноги, шаг правой с последующим прыжком вверх, Левую быстро подтянуть к правой и ударить одной пяткой о другую в фазе полета. 2 – приземляясь на левую, правую в сторону-вниз. 2 – повторить движение счета 1. В фазе полета носки тянуть, спину держать прямо</p> <p>И.л. – ст. Правым боком по направлению движения. 1-4 – 4 шага галона правым боком. 5 – с поворотом налево, 4 шага галона левым боком</p>																					
5.8.3	Связка: шаг галона вперед и в сторону	<p>И.л. – III позиция ног, правая вперед, руки на пояс. 1-8 - 4 шага галона вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 – с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галона вправо; 5-6 – приставной шаг вправо; 7 – поворот на</p>																					







1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5.14.1	Широкий бег	Широкий бег. В безопорной фазе выпадает широкий шаг. Свободная нога сгибается вперед, в то время как опорная нога, оттолкнувшись, выгибается сзади; туловище слегка наклонено вперед. Продвижение вперед значительное; вертикальные колебания сильнее, чем в обычном беге																			

## 6. ПРЫЖКИ

### 6.1 Прыжки толчком двумя

#### 6.1.1 Прыжок толчком двумя

6.1.1.1	Прыжок вверх	Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперед, назад в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360°	П	Р	З	З															
6.1.1.2	Прыжок выпрямившись: освоить пружинное движение ногами	И.п. – ст., лицом к опоре, носки сомкнуты. 1-2 – полуприсед. 3-4 – подняться на носки. 5-6 – полуприсед. 7-8 – подняться на носки. В полуприседе тяжесть тела распределять равномерно на обе стопы, пятки плотно на полу, туловище не наклонять. Вставить на носки пальцы																			
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 отягнутыми вниз лопатками, ягодицы и икроножные мышцы) 1-4 – держать принятое положение. 5-6 – два шага вперед с левой. 7-8 – два шага назад с левой в И.п.																			
6.1.1.5	Освоить подготавливающие упражнения к прыжку выпрямившись	И.п. – ст. лицом к опоре, руки на рейке хватом сверху. 1 – полуприсед (мятко). 2 – встать на носки (резко). 3 – полуприсед (мятко). 4 – И.п.																			
6.1.1.6	Познакомить с техникой прыжка выпрямившись	И.п. – ст., руки на пояс. 1 – полуприсед. 2 – встать на носки. 3 – полуприсед. 4 – И.п. Полуприседы выполнять мятко, а подниматься на носки резко. 5) И.п. – ст., руки на пояс. 1 – полуприсед. 2 – прыжок. Приземление в полуприсед на счет 3 выполнять перекатом с носка на всю ступню																			
6.1.1.7	Освоить технику Прыжок выпрямившись.	Прыжок выпрямившись.																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
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 отягнутыми вниз лопатками, ягодицы и икроножные мышцы) 1-4 – держать принятое положение. 5-6 – два шага вперед с левой. 7-8 – два шага назад с левой в И.п.																			
6.1.1.5	Освоить подготавливающие упражнения к прыжку выпрямившись	И.п. – ст. лицом к опоре, руки на рейке хватом сверху. 1 – полуприсед (мятко). 2 – встать на носки (резко). 3 – полуприсед (мятко). 4 – И.п.																			
6.1.1.6	Познакомить с техникой прыжка выпрямившись	И.п. – ст., руки на пояс. 1 – полуприсед. 2 – встать на носки. 3 – полуприсед. 4 – И.п. Полуприседы выполнять мятко, а подниматься на носки резко. 5) И.п. – ст., руки на пояс. 1 – полуприсед. 2 – прыжок. Приземление в полуприсед на счет 3 выполнять перекатом с носка на всю ступню																			
6.1.1.7	Освоить технику Прыжок выпрямившись.	Прыжок выпрямившись.																			















1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	вперед	с одновременным взмахом руками; после короткого приземления такой же прыжок выполнить шагом другой																			
<b>6.2.2 Прыжок со сменной ног вперед – «сножицы»</b>																					
6.2.2.1	Прыжок со сменной ног вперед: подготовительные упражнения	Из положения лёжа на животе, на спине или из упора сидя выполняются встречные движения вперед-назад прямыми или согнутыми ногами Стоя боком к опоре, смена ног вперед, сзади; смена ног в движении после 2-3 шагов							П	Р	Р	З									
6.2.2.2	Прыжок со сменной ног вперед	Прыжок со сменной ног (прямыми и согнутых) – после толчка быстро и энергично поднимается толчковая нога и сменяет маховую ногу. Увеличивать амплитуду движений ног до 180°																			

### 6.2.3 Прыжок шагом

		<b>6.2.3 Прыжок шагом</b>																							
		Шаг	П	Р	З	З	З																П	Р	З
6.2.3.1	Прыжок шагом: подготовительные упражнения	И.п. – лёжа на боку. 1 - Энергичная разножка в шпалат; одна в перед, другая назад. 2 - И.п.																							
6.2.3.3		Широкий шаг: каждый шаг выполняется как выпад. Туловище несколько наклоняется вперед. Руки сцеплены сзади или сильным взмахом выносятся одна																							

		<b>6.2.4 Прыжок касаясь</b>																							
		Шаг	П	Р	З	З	З																П	Р	З
6.2.3.4		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. Продвижение вперед значительное; вертикальные колебания сильнее, чем в обычном беге То же выполнять через препятствия для удлинения шага																							
6.2.3.5		Прыжок шагом – после толчка двумя вверх ноги почти одновременно разводятся в шпалат. Приземление раньше на переднюю ногу. Руки в взмахе поднимаются в различные положения. Туловище прямо или наклонено назад																							
6.2.3.6	Прыжок шагом	Прыжок шагом – после толчка двумя вверх ноги почти одновременно разводятся в шпалат. Приземление раньше на переднюю ногу. Руки в взмахе поднимаются в различные положения. Туловище прямо или наклонено назад																							
6.2.4.1	Прыжок касаясь: подготовительные упражнения	Прыжок касаясь аналогичен прыжку шагом, но передняя нога поднимается с согнутым коленом и быстро разгибается в фазе полета																							
6.2.4.2	Прыжок касаясь	Как подготовительное можно использовать другое упражнение – в упоре сидя сгибание и быстрое																							











1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		И. п. – лёжа на животе, руки в стороны. 1-2 – «Passé» 3-4 – И.п. И. п. – стоя лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2. – равновесие «Passé» на стопе. 3-4. – И.п. И.п. – стоя лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2. – равновесие «Passé» на стопе. 3-6 – ст. на носке опорной. 7-8 – И.п. И.п. – стоя лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2. – равновесие «Passé» на стопе. 3-4 – ст. на носке опорной. 5-6. – руки вверх. 7-8 – И.п. То же на середине																				
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. 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. Достаточно прогнуться в грудном отделе																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		И.п. – стоя лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2 - нога назад на 45°. 3-4 – прогнуться. 5-6 – 1-2. 7-8 – И.п. И.п. – стоя лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-2 - нога назад на 45°. 3-4. – прогнуться. 5-8 – ст. на носке опорной. 1-4 – руки в стороны. 5-6 – разогнуться. 7-8 – И.п. То же на середине																				
<b>8.2.2 Переднее равновесие</b>																						
<b>8.2.2.1 Переднее вертикальное равновесие нога горизонтально</b>																						
8.2.2.1	Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе	И. п. – упор лёжа на бедрах на предплечье. 1-6 - нога назад на 90°. 7-8 – И.п. Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба И. п. – упор стоя на коленях. 5-6- нога назад на 90°. 7-8 – И.п. Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба И. п. – стоя лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-6. - нога назад на 90°. 7-8 – И.п. И.п. – ст., руки в стороны. 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
<b>8.2.2.2 Переднее горизонтальное равновесие</b>																					
8.2.2.2.1	Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на столе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях. И.п. – ст. боком к опоре. 1-2 – нога назад на носок, свободная рука вверх. 3-5 – переднее горизонтальное равновесие нога на 90°. 6. – то же, что 1-2. 7-8 – ст. на носках, рука в сторону								П	Р	Р	Р	3							
8.2.2.2.2	Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на столе	И.п. – о.с. 1-2 – нога назад на носок, руки вверх. 3-5 – переднее горизонтальное равновесие нога на 90°. 6 – то же, что 1-2. 7-8 – ст. на носках, рука в стороны								П	Р	Р	Р	3	3	3	3	3	3	3	3
8.2.2.2.2	Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на столе	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180° (вертикальный шпалат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях. И.п. – ст. боком к опоре. 1-2 – нога назад на носок, свободная рука назад-книзу. 3-5 – переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью. 6 – то же, что 1-2. 7-8 – ст. на носках, рука в стороны																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>8.2.2.3 Переднее вертикальное равновесие в колыно с помощью</b>																					
8.2.2.3.1	Переднее вертикальное равновесие в колыно с помощью в положении – упор лёжа на бедрах	И.п. – упор лёжа на бедрах на предплечье. 1-2 – согнуть правую/ левую. 3-4 – противоположной рукой взять с внутренней стороны свод свода стопы ногу, разворачивая ладонь наружу. 5-6 – вывести в «колыно». 7-8 – И.п.																			
8.2.2.3.2	Переднее вертикальное равновесие в колыно с помощью у гимнастической	И.п. – ст. лицом к гимнастической стенке, левая рука на опоре на уровне талии, правая рука вверх. 1-2 – согнуть левую. 3-4 – повторить с другой ноги																			



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
стенки		рукой взять с внутренней стороны свод стопы ногу, разворачивая ладонь наружу. 5-6 – вывести в положение «кольцо». 7-8 – И.п.																				
		И.п. – ст. лицом к гимнастической стенке, левая рука на опоре на уровне талии, правая рука вверх. 1-2 – одновременным энергичным махом левой в кольцо и правой рукой назад. «поймать» ногу за голеностоп. 3-6 – удерживание положения «кольцо». 7-8 – И.п. Все повторить с другой ноги																				
		И.п. – ст. левым боком к гимнастической стенке, левая рука на опоре на уровне талии, правая рука вверх. 1-2 – одновременным энергичным махом левой в кольцо и правой рукой назад. «поймать» ногу за голеностоп. 3-6 – удерживание положения «кольцо». 7-8 – И.п. Все повторить с другой ноги																				

### 8.2.3 Заднее равновесие

8.2.3.1	Подготовительное упражнение	И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. 1-2 – нога вперед. 3-4 – И.п. Поднимать	П	Р	Р	3	3
---------	-----------------------------	---	---	---	---	---	---

8.2.3.2	«Казно»: свободная нога горизонтально	И.п. – присед на левой, правая вперед на носок, руки в стороны. 1-2 – нога вперед. 3-4 – И.п. Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая	П	Р	Р	Р	3	3	3	3
8.2.3.3	Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90°	И.п. – ст. на одном колене, руки в стороны. 1-2 – свободная нога вперед на носок. 3-4 – свободная нога вперед на 90°. 5-6. Свободная нога вперед на носок. 7-8 – И.п. Держать корпус. Сохранять «физиологический квадрат». Амплитуда свободной ноги не менее 90°								
8.2.3.4	Заднее равновесие нога горизонтально на стене у гимнастической стенки	И.п. – ст. левым боком к опоре, рука на опоре на уровне пояса, правая рука в сторону. 1-2 – правая вперед на носок. 3-4 – правая вперед. 5-6 – правая вперед на носок. 7-8 – ст. на носках. Нога рабочая параллельно полу. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-а-онист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра.								











1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
9.3.2	Вращение на одной ноге – согнув маховую назад	повернута наружу То же, но поворот на 360° 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	П	Р	Р	Р	З
9.3.3	Вращение на одной ноге – маховая нога назад на 45°	Стоя на правой, левая в сторону на носок, руки вправо – легким толчком правой ноги встать на носок левой, мах левой рукой влево, поворот налево на 180°. В момент поворота правая нога назад на 45°. По мере освоения поворота – увеличивать амплитуду движения ноги до 90°																				
9.3.4	Вращение на одной ноге – согнув ногу вперед	То же, но поворот на 360° Шаг правой вперед, слезка приседая, толчком встать на носок правой (левую согнуть вперед), поворот направо на 180-360°													П	Р	Р	Р	Р	Р	З	З
9.3.5	Вращение на одной ноге – маховая нога вперед на 45°	У опоры. Из стойки на носках шаг правой вперед в полуприсед, руки влево.																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
9.3.6	Разноименный поворот	искрив своей вперед. энергично поднимаясь на носок опорной ноги, отвести прямую маховую ногу в сторону, затем махом перевести ногу вперед 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 устремлен в одну точку. Все тело натянуто. Разучивание проводить в обоих направлениях То же с поворотом на 360° У опоры. Разноименный поворот исполняется в направлении, противоположном опорной ноге. Из стойки на носках шаг правой вперед в полуприсед, плечи развернуты вправо, взгляд вперед, с энергичным поворотом туловища налево подтянуть вперед																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		сонную левую ногу, подняться на высокий носок, мах руками вверх. После завершения поворота приставить левую ногу																				
		Выполнить поворот на 180° на середине. Взгляд должен быть устремлен в одну точку. Все тело натянуто. Разучивание проводить в обоих направлениях																				
		То же с поворотом на 360°																				

**9.4 Повороты (технические элементы)**

**9.4.1 «Passes». Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад**

9.4.1.1	Одновременный поворот на 360° в «Passes»	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																				
9.4.1.2	Одновременный вертикальный поворот в ст. на носке на одной, другая назад на 45°	Держать вертикаль. В фазе реализации нога назад на 45°																				

**9.4.2 Вращения на различных частях тела**

9.4.2	Поворот на 360° попережном шпате	Из И.п. лёжа на спине или в попережном шпате выполнить поворот на 360°																				
-------	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		Лбом касаться впередилежащую ногу, сзади лежащая нога не отрывается от пола																				

**10. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

**10.1 «Мосты»**

10.1.1	«Мост»	Согнуть ноги, слегка развести и поставить их как можно ближе к себе, ладонями опереться об пол на уровне шеи (пальцы к плечам); опираться на ноги и на руки, приподнять туловище и прогнуться. Туловище максимально прогнута, голова и прямые ноги отведены назад, руки подняты вверх и за голову. Тяжесть тела равномерно распределена на ногах и прямых руках. Тренер стоит сбоку, поддерживая под поясницу, помогает перенести вес тела на руки, тем самым облегчая выпрямление ног в коленных суставах																				
10.1.1.1	«Мост»	Противангием из положения лёжа на спине																				
10.1.1.1	«Мост»	Противангием из положения лёжа на спине с помощью																				
10.1.1.2	«Мост» из положения лёжа на спине – самостоятельно	«Мост» из положения лёжа на спине – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами																				





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10.1.4.3	«Мост» наклоне назад из положения стоя — самостоятельно	не давая резко опускаться в мост																			
10.1.5	«Мост» из положения лежа	По мере овладения упражнение постепенно сокращается расстояние между руками и ногами Для того, чтобы из и. п. «мост» подняться в стойку (в ст. ноги врозь) необходимо сместить центр тяжести тела на ноги. Это достигается незначительным движением бедер вперед. 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 гимнастки в отведенном назад положении																			
10.1.5.1	«Мост» из положения лежа встать с помощью	Самостоятельное вставание из «моста» у гимнастической стенки, поочередно переставляя руки начиная с нижней руки, помогая себе																			
10.1.5.2	«Мост» из положения лежа встать самостоятельно	Самостоятельное вставание из «моста» у гимнастической стенки, поочередно переставляя руки начиная с нижней руки, помогая себе																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		выпрямиться																			
		При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками																			
10.1.6	«Мост» поворотом из упора присев	В исходном положении 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 от поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост»																			
10.1.7	«Мост» выкрутом из седа	Из упора сидя сзади (ладонями назад), согнув левую, начать движение правой вперед, поднять таз от пола и передать тяжесть тела на согнутую левую. В это время, резко прогибаясь и отводя голову назад, вы- полнить выкрут в плечевых суставах, одновременно поворачивая кисти паль-																			



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		цами внутрь на 180°. Разгибая левую, продолжить прогибание, голову отвести назад, правую поднять вперед и передать тяжесть тела больше на руки. То же круговым движением, не отрывая прямые ноги от пола																			
10.1.8	С «моста» выкрут в сед	В положении моста поднимая одну ногу вперед и продолжая движение вперед-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 чего продолжить сгибание опорной ноги (руки прямые) и плавно опуститься в сед. То же не отрывая стопы от пола																			
10.1.9	С «моста» уход поворотом	Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу																			

10.2 Стойки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10.2.1.1	Стойка на лопатках согнув ноги	Из и. п. - лёжа на спине, сгибая туловище, ноги и таз поднять вертикально вверх, при этом руки быстро подставить под спину, кисти упираются в поясницу, локти на опоре. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая за ноги и под спину. Основное внимание обращать: на вертикальное положение туловища (относительно опоры), правильно постановку рук (плечи плотно прижать к полу) бедра прижаты к животу, голень вертикальна кверху, носки оттянуты																			
		Из сета с согнутыми ногами пережат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцам обхватить поясницу, принять устойчивое положение, равномерно распределить тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки, медленно разогнуть ноги вверх																			

10.2.1 Стойка на лопатках





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		тяжесть тела вперед, выполняется энергичный мах ногами назад-вперед и одновременно сильно прогнуться во всех звеньях позвоночника. Сделав пережат через бедра и живот на грудь, сохранить равновесие. Тренер стоит сбоку от выполняющего упражнение и поддерживает за спину и голень																				
10.2.1.5	Стойка на плече (связующий или переходный элемент)	Из стойки на правом колене, левую назад на носок, наклоняясь вперед, опереться 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 от выполняющего упражнение 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	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	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
10.3.4	Группировка в приседе	Стопы параллельны 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		Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «раскачивания» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и	П	Р	Р	Р	З	З
10.4.1.1	Перекат в группировке из положения лёжа на спине							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		ногами (при вращении назад). Голова наклонена вперед до касания подбородком груди, туловище максимально округлено для смягчения движения на опоре																				
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	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
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 плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в И.п.	П	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
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	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
10.4.1.6	Перекат в сторону из стойки на коленях	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем левым и, оттолкнувшись локтем,	П	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	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	
		Перекатываться на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. В положении лежа на спине сохранять положение «группировка»																				
10.4.1.7	Перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок	Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекат. В положении лежа на спине сохранять положение «группировка»											П	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
10.4.2.1	Перекат в сторону	Лежа на груди прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь	П	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
10.4.2.2	Перекат в сторону из стойки на коленях	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем локтем, и, оттолкнувшись локтем, перекатываться на спину. Перекатываться на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. В положении лежа на спине сохранять положение «ноги врозь – шпалат»											П	Р	Р	Р	Р	Р	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	
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 «ноги врозь – шпалат»											П	Р	Р	Р	3	3				
<b>10.4.3 Перекаты движением назад</b>																						
10.4.3.1	Из седа перекат назад в ст. на лопатках	Выполняется из И.п. седа, с последовательным касанием опорным телом (таз, поясница, спина)											П	Р	Р	Р	3	3				
10.4.3.2	То же, что и 3.12, до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на лопатках при движении назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад)											П	Р	Р	Р	3	3				
10.4.3.3	Из основной стойки - сед и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с удерживающей опорой руками																	1	4		
10.4.3.4	Перекат назад из стойки на кистях	Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые) потом плечами, грудью и животом, исполнить перекат в положении упора																	П	Р	Р	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		лёжа на бедрах																				
<b>10.4.4 Перекаты движением вперед</b>																						
10.4.4.1	Перекат вперед в стойку на груди	Из положения ст. на коленях. Вначале пола касаются бедра, затем живот (в это время согнутые руки опираются о пол) и в конце грудь. Обратный переход в стойку на коленях исполняется также перекатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего переката сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад																				
10.4.4.2	Перекат вперед в стойку на груди с переворотом вперед в ст. на коленях	Переставляя руки к плечам и разгибая их, сгибая ноги, выполнить переворот вперед в стойку на колени, руки вверх																				
10.4.4.3	Перекат из стойки на груди в стойку на коленях	Обратный переход из стойки на груди в стойку на коленях исполняется также перекатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего переката сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад																				
10.4.4.4	Перекат вперед в упор сидя на	Из исходного положения упора лёжа на бедрах																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	пятках	сделать перекат вперед до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься перекатом с носков в упор сидя на пятках																					
<b>10.5 Кувырки вперед</b>																							
10.5.1	Кувырок вперед 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, перекат на лопатки, поясницу (спина максимально круглая) и стибая ноги, плотная группировка, приходя в упор присев. Площадка – «горка»: 1) на гимнастический мостик накладывается два мата. 2) на одну скамейку ставятся на одну стороной 2 (3) скамейки плотно друг к другу, а на них кладутся два, три мата																					
10.5.2	Кувырок вперед из упора присев на наклонной поверхности	Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их и																					

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



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		переворачивание через плечо (10.4.4.1), только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед																			
<b>10.6 Кувырки назад</b>																					
10.6.1	Кувырок назад из положения сед	Из седа, наклониться вперед, 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 стоя 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																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
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 ч/з сед																			
10.6.6	Кувырок назад из продольного шлагала в это же положение	Выполняется на базе 10.6.5 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед																			
10.6.7	Кувырок назад прогнувшись через плечо	Из седа наклониться вперед и сразу же перекагом назад лечь на спину, взяв ноги на себя. В конце переката сильно наклонить голову право/влево, ухом коснуться плеча. Продолжая перекаг 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 перекаг назад прогнувшись. Когда живот коснется пола, надо опереться руками о пол (около живота) и, продолжая перекаг, прийти в упор на бедрах																			
10.6.8	Кувырок назад	То же, кувырок назад из																			





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
10.7.2.3	Переворот боком	подкручивает руками по ходу движения (удерживает при падении) Все движение выполняется в лицевой плоскости. Во время переворота поочередная постановка рук и ног, движением под себя за счет подвижности в тазобедренных суставах, смотреть на руки, равновесие удерживать за счет протгиба в поясище (таз над головой)																				
10.7.3	Переворот боком с опусканием на колени	В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая доверяет маловую (соединить) и поворотом спиной по направлению движения опуститься в упор стоя на коленях, начинать опускание перекатом с носков, больший упор на руки																				

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

11. СКАКАЛКА

11.1 Махи и круги скакалкой

11.1.1 Круги и махи скакалкой в лицевой плоскости

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
11.1.1.1	Махи и покачивания скакалкой в парах, упражнения, развивающие цепкость пальцев	Построиться в колонну по два. Интервал 1 м, дистанция 1,5 м. Стоящие в колонне справа держат один конец скакалки в правой руке, а другой держат стоящие в колонне																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
		вать скакалку вперед-назад, добываясь ровного ее провисания при движении И.п. – построиться в колонну по два. Интервал 1 м, дистанция 1,5 м. Стоящие в колонне справа держат один конец скакалки в правой руке, а другой держат стоящие в колонне слева левой рукой. Запом вперед придать скакалке вращательное движение по дуге назад, добываясь равномерности вращения. То же вращая скакалку назад Построение в колонну по два, интервал 1 м, дистанция 1,5 м. Стоящие в колонне справа держат один конец скакалки правой рукой, а другой конец держат стоящие в колонне слева левой рукой. 1-4 – 4 раскачивания скакалки назад и вперед. 5-8 – 4 вращения скакалки по дуге назад. 9-1 – повторить упражнение в обратном направлении, начиная покачивания скакалки																					





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

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





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		Махи скакалкой вперед и назад, перехватывая скакалку сзади. То же левой рукой																			
		Упражнения 1 и 2 в сочетании с пружинными движениями ногами						П	Р	Р	З	З									
11.1.2.2	Крути скакалкой	Крути скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках																			
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках																			
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости																			
		И.п. – концы скакалки в двух руках впереди. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперед																			
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		Скакалку на левую руку, раскрутить скакалку, большой круг слева-назад, перевод скакалки вправо, закрутить скакалку движением на плече левой руки, раскрутить																			
		И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, 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																			
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой круг скакалки снизу-влево, средний круг снизу-влево, малый круг снизу-влево																			
		И.п. – руки вперед, концы скакалки в правой руке. 4 больших круга справа-книзу с																			

























1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		к себе/от себя																			
		И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против стрелке в горизонтальной плоскости							П	Р	Р	З	З								
		И.п. – ст., скакалка вперед, 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 вперед (или И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверх, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед									П	Р	Р	З	З						
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в									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			
		середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад																						
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверх, середина скакалки в левой руке сзади-снизу. Четыре вращения скакалки вперед в боковой плоскости. С поворотом направо на 180°, круг скакалкой снизу-вверх налево (перевод скакалки). Четыре вращения скалки назад																						
11.7.3	Вращение скакалки в лицевой плоскости	И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, вперед, концы скакалки в правой руке. Опустить среднюю скакалку левой рукой, вращение скакалки против часовой стрелки в лицевой плоскости							П	Р	Р	З	З											
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед. Вращение скакалки по часовой стрелке в лицевой плоскости									П	Р	Р	З	З									
11.7.4	Вращение скакалки ногой	И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперед, узлы																						
																				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
		руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости																			
11.10.3	Спиралевидные движения скакалкой сбоку	Спиралевидные движения скакалкой сбоку И.п. – стойка, скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой сбоку вертикальной плоскости										П	Р	Р	З	З					
11.10.4	Спиралевидные движения скакалкой после закручивания на один оборот, на пояс	Спиралевидные движения скакалкой. И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс, опустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз и поймать узел																			

### 11.11 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	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		за два узла скакалки во вход с прыжком «козлике» через скакалку																				
		И.п. – ст., скакалка, сложенная в восемь раз в правой руке. С замаха бросок вверх, ловля за два узла																				
		И.п. – ст., скакалка в дух руках вперед. Кач вправо, перевод влево, вперед, в верхней точке середины скакалки бросок скакалки вверх, ловля за один конец скакалки																				
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Круг скакалкой назад, опустить правый узел назад на пол. Бросок вверх на подскоке скакалки. Ловля за один конец, повернуться к скакалке, отбив, ловля во входе на «козлике»																				
		Три прыжка (подскоки), вращая скакалку назад, бросок, ловля во входе на «козлике»																				
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Замах назад справа, бросок вверх, ловля																				
		И.п. – скакалка, сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад.																				





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		и с одной на другую, качая скакалку назад и вперед																				
		И.п. – то же. 1-4 – четыре поклона скакалки назад-вперед сзади. 5-6 – переведи руки вперед, качнуть скакалку назад, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед. 7-8 – качнуть скакалку вперед, толчком двумя прыжок через нее 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 вперед с одновременным выполнением различных прыжков: ног в ст. Ноги врозь-в ст., вперед-назад, в ст., скрестно – в ст.																				
		И.п. – скакалка в двух руках сзади. Скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалки вперед																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		И.п. – ст., скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед сзади. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева																				
		И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед сзади. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку назад. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева																				
		И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку																				
		Прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед																				
		И.п. – скакалка сзади. 1-8 – вращая скакалку вперед, 8 прыжков выпрямившись. 9-16 – оставив скакалку сзади, восемь шагов на месте. Повторить упражнение 4 раза																				
11.12.2	Прыжки с одной ноги на другую	И.п. – скакалка впереди, концы ее в обеих руках. 1-2 – качнув скакалку назад, прыжок через нее толчком левой на правую, стибая левую назад. 3-4 – качнув скакалку вперед, прыжок толчком правой на левую																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		правую вперед-вниз И.п. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. 1 – вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад. 2 – пят левой назад. вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1-2 выполняется за одно вращение скакалки																				
11.12.3	Прыжки с вращением скакалки назад	Прыжки на месте с имитацией вращений скакалки назад Прыжок выпрямившись через качающуюся скакалку назад и вперед в лицевой плоскости, (концы скакалки в обеих руках) Прыжок выпрямившись, вращая вдвое сложенную скакалку в боковой плоскости движением назад сверху и снизу правой или левой рукой, добиваясь равномерности вращений скакалки с прыжками (одно вращение на один прыжок) И.п. – скакалка вперед, концы в обеих руках, перекинуть скакалку назад, затем перемахнуть через скакалку, когда она																				

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		То же с прыжком выпрямившись																				
11.12.4	Прыжки через скакалку со скрестным положением рук	Скрестные вращения легче усваиваются при вращении скакалки назад. И.п. – скакалка вперед, концы ее в обеих руках: скрещивая руки, накинуть скакалку на себя петлей и, опуская руки, перемахнуть через нее назад И.п. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках: перекинуть скакалку вперед и скрестить руки на уровне тазобедренных суставов, затем шагнуть в образовавшуюся петлю и энергичным движением кистей перекинуть скакалку вперед, раскрыв руки в стороны, и т.д. При скрестном вращении скакалки (петлей) руки стибуются так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов																				

## 12. МЯЧ

## 12.1 Махи и круговые движения мячом

12.1.1	Маховые движения мячом	И.п. – сидя на пятках, мяч внизу. Выпрямляясь на	П	Р	Р	3	3															









1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		3-4 – опустить правую в И.п., руки в стороны; 5-8 – то же с другой ноги																			
		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. 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 в колонну в шаге друг от друга, руки вверх, большой мяч упереди стоящего. Передача мяча назад над головой. Когда мяч дойдет до последнего ребенка в колонне, все дети поворачиваются кругом и, наклоняясь вперед, передают мяч назад между ног	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	П	Р	Р	З	З														

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
		НАЛЕВО, СТ. НА КОЛЕНАХ, РУКИ в стороны; 5-6 – с поворотом налево, взять мяч левой рукой; 7-8 – И.п., мяч в левой руке																			
		И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – взять мяч левой рукой; 7-8 – разогнуть ноги, руки в стороны. Загем то же выполнить с левой руки	П	Р	Р	З	З														
		И.п. – мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть вперед, мяч положить под колено (зажать); 3-4 – правую назад, руки в стороны (пронуться); 5-6 – правую согнуть вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 – И.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги	П	Р	Р	З	З														
12.7.1	Отбивы мяча об пол руками	И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол двумя руками, ловля в две руки То же Упражнение в парах Упражнение в паре, у	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	
		каждой гимнастике в руках мяч																				
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками	П	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	3											
		То же в положении стоя	П	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	3	3	3									
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив об пол и ловля мяча одной рукой											П	Р	Р	3	3					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой. Из выпада левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону												П	Р	Р	3	3				
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой																				
		И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360°																				
		360° ЛОВАЯ ЛЕВОЙ РУКОЙ																				
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля правой рукой																				
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой																				
		И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360°																				
		360° ЛОВАЯ ПРАВОЙ РУКОЙ																				
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля правой рукой																				
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой																				
		И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360°																				
		360° ЛОВАЯ ПРАВОЙ РУКОЙ																				
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля правой рукой																				
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой																				
		И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360°																				
		360° ЛОВАЯ ПРАВОЙ РУКОЙ																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		правой руке. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля одной рукой																				
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Три отбива об пол мяча, ловля в руку																				
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Поочередные отбивы правой, левой руками																				
		И.п. – ст. на правой, левая назад на носок, мяч вперед в правой руке. Два больших отбива (на уровне пояса), полуприсед, три маленьких отбива, ловля в руку																				
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Поочередные отбивы правой, левой стопами																				
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Отбив мяча об пол, ловля в И.п.																				
		И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони одной руки																				
12.7.2	Отбивы мяча ногами об пол																					
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Поочередные отбивы правой, левой стопами																				
		И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Отбив мяча об пол, ловля в И.п.																				
12.7.3	Отбивы мяча от руки																					
		И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони одной руки																				
12.8.1	Перекаты мяча по																					
		И.п. – сед на пятках (в	П	Р	Р	3	3															
		12.8 Перекаты мяча																				
		И.п. – сед на пятках (в	П	Р	Р	3	3															



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	полу	парах) лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру																			
		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														
		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														
		И.п. – сед, левая рука в сторону, мяч в правой внизу. Наклоняясь, перекаг по полу вокруг ног в левую руку	П	Р	Р	З	З														
		И.п. – присед, руки вниз, мяч в правой. Перекаг мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в И.п.							П	Р	Р	З	З								
		И.п. – ст., мяч в правой рук вперед, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть, выполнить прыжок через мяч со сменой согнутых ног, после приземления в полуприседе поймать мяч											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
		И.п.																			
		И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, мяч в правой руке вниз, левая рука в сторону. Перекаг мяча по полу влево, переноса тяжесть тела влево, поймать левой рукой									П	Р	Р	З	З						
		И.п. – ст. мяч в правой руке вперед, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть скрестно через мяч. Выполнить несколько шагов. Присесть, взять мяч											П	Р	Р	З	З				
		И.п. – ст. мяч на полу справа. Наклоняясь перекагить мяч по полу вокруг прямых ног									П	Р	Р	З	З						
		И.п. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, мяч в правой руке. Три маленьких перекага по полу из правой руки в левую руку и т.д.																			
		В построенный круг, сидя на полу – перекагивание мяча вправо и влево по кругу, на первый счет – толчком направить мяч сидящему справа, на 2 счет											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	
		- принять мяч, катящийся слева																				
12.8.2	Перекаты по ногам и туловищу	И.п. – упор сидя сзади, мяч на голнях ног у ступней. Поднимаю ноги, перекачать мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч в И.п.		П	Р	Р	З	З														
12.8.3	Перекаты по рукам и туловищу	И.п. – руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекачать мяч до груди, раскрыв руки в стороны, поймать мяч на тыльной стороне кистей после удара его о пол. Разучивать в положении сед ноги врозь, затем стоя																				
		И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч до груди, руки скрестно. Опуская руки вниз-вперед, перекачать мяч в И.п.																				
		И.п. – ст., руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекачать мяч на грудь, прогнуться, затем опуская руки вперед-вниз, перекачать обратно на ладони																				
		Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу																				
		И.п. – круглый поперек.																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		МЯЧ ЗА ШЕЕЙ, ЛОКТИ ВВЕРХ. Перекачь мяча по спине и рукам. Взяв мяч сзади внизу																				
		И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекачь мяча по рукам и спине																				
		<b>12.9 Бросок и ловля мяча</b>																				
12.9.1	Бросок и ловля мяча руками	Имитационное упражнение, направленное на освоение предварительных и сопроводительных движений руками в сочетании с пружинящими движениями ногами (вначале без мяча, а затем с мячом, но без броска). И.п. – руки в стороны. Раскачивание руками дугами книзу-вверх и дугами книзу в стороны, слегка пружиня ногами																				
		И.п. – руки с мячом внизу. Небольшой бросок мяча вверх, ловля после удара его об пол. Затем то же, но выполняя бросок и ловню одной рукой. Следить за точностью броска, постепенно увеличивая амплитуду																				
		И.п. – то же. Небольшой бросок мяча вверх, ловля без удара об пол двумя																				



































1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		руки вверх, параллельно друг другу, выпустить обруч Бросок обруча двумя руками с поворотом. Обруч в двух руках, внизу, перпендикулярно полу, хват обруча свободный. Обруч держать на вытянутых руках. Выводя руки вперед, кисть от себя. Движением кистей к себе, совершить бросок, подкручивая обруч																				
13.10.2	Горизонтальный бросок обруча	И.п. – руки вперед, хват обруча с боков снизу. 1 – смена опустить руки. 2 – поднимаемая руки вперед-вверх, бросить обруч горизонтально вверх. 3-4 – поймать обруч двумя руками снизу (с боков) – И.п.																				
13.10.3	Вертикальный бросок обруча	И.п. – руки вперед, локти полусогнуты, обруч вертикально в лицевой плоскости хватом снизу. Небольшим замахом кнizu выпрямить руки вперед-вверх с броском обруча вертикально вверх и последующей ловлей хватом снизу И.п. – то же 1 – подпрыгивая, бросить обруч вертикально вверх. 2 –																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		поймать за верхний край хватом сверху. 3 – вращая обруч вперед как скакалку, прыжок с левой на правую. 4 – приставить левую, принять И.п. 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 вперед-вверх бросок обруча вертикально вверх с ловлей двумя руками снизу																				

### 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.



## 7. ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

### Сюжетные игры

«*Веселая бабочка*» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«*Поезд*». Стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий – «локомотив», остальные – «вагончики». При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «Пуф-паф», а при сигнале: «Ту-туу», – поезд останавливается.

«*Ветер и листья*». Один из участников дует, как ветер, а остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.

«*Кто быстрее попадет в домик?*» Дети распределяются в «домиках» – разноцветных обручах, лежащих на полу. По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».

«*Веселые воробышки*» – подскоки на двух ногах.

«*Резвые мышата*» – ползание на коленях.

«*Ловля бабочек*» – подскоки с имитацией ловли бабочек.

«*Котик идет*». Игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой – 5-6 обручей для «мышек». «Мышки» бегают на четвереньках, скачут или танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором – «мышки» замирают на местах, а «котик» смотрит, кто из детей первым шевельнется – того он и хватает.

«*Кума-лиса, выходи*». Участник, играющий роль хозяина, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети-«цыплята» идут мягким шагом, вальсовым или высоким шагом с плавными движениями руками и повторяют: «Кума-лиса, выходи, выходи!» «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяину и выстраиваются в колонну позади него. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка».

### Обучающие игры

«*Мой веселый звонкий мяч*».

Текст песенки:

*Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь,  
Желтый, красный, голубой,  
Прыгать весело с тобой.*

Дети стоят по кругу, в середине которого один из участников с разноцветным мячом. Он выполняет отбивы об пол. Остальные участники в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

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

«*Идите ко мне*». Педагог становится на расстоянии 10-12 м от детей. При словах «идите ко мне» дети бегут к нему. Того, кто прибежал первым, педагог хвалит.

«*Пройди по мостику*». Кладут 2-4 узкие длинные доски, и дети стараются пройти по ним, не оступившись. Какая группа пройдет без ошибки?

«*Догоняй-ка*». Дети бегают, догоняя друг друга.

«*Броски мяча*» – для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками.

«*Иди прямо*» – ходьба с небольшим грузом на голове (например, с мешочком с песком).

### Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества

«*Скачущий круг*». Дети становятся в круг. В центре круга участник держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Участник вращает веревку над полом, а другие участники перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Тот, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«*Веселые зайчата*». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи.

По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

**«Кто бросит точнее?».** Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоит вдоль скамейка, а на расстоянии 1 м от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится участник. По сигналу первый в колонне с мячом в руках пробегает по скамейке.

Добежав до конца скамейки, он бросает мяч участнику, стоящему в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующему и сходит со скамейки.

#### Малые подвижные игры

##### **«Мячи с поля!»**

Площадка делится на два поля, дети – на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых равно  $1/3$  от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле другой команды. Вариант: вместо полей – круг, дети располагаются в кругу и вне его.

**«Лови мяч».** Одна команда по жребию получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч.

#### Эстафетные игры

**«Ведение мяча» (резинового или набивного).** Одной рукой мяч катят по земле между стойками. Соревнуются колоннами. Варианты: ведение малого мяча палкой, ведение мяча отбивом, бег с набивным мячом.

**«Ты разносишь, я собираю».** Участники строятся в две колонны. Перед каждой колонной – круг, в котором лежат 3 мяча. На расстоянии 4-5 м очерчиваются по 3 маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в большой круг и передать эстафету следующему.

**«Эстафета с бросками мяча в стену».** Дети становятся в две колонны на расстоянии 1-2 м от стены. Первый бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Второй ловит мяч и снова бросает в стену.

#### Упражнения из других видов спорта

**Плавание.** Привыкание к воде с помощью игр и специальных упражнений в воде: «гриб», «звезда» и прочее. Нырание, скольжение. Обучение технике брасса и кроля.

**Катание на санках и лыжах.** Ходьба на лыжах, подъемы и спуски на небольших горках.

**Коньки (летом ролики).** Обучение основным элементам техники, воспитание устойчивого равновесия.

**Катание на велосипеде** в парке или во дворе, а также по улицам.

**Туризм.** Организация переходов, походов, экскурсий, соответствующих возрасту детей.

#### Подвижные игры под музыку с элементами художественной гимнастики

##### **«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 преподавателя) игроки внутреннего круга выполняют два шага польки (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 к 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.

### ***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 вперед.

*Описание игры:* по команде тренера играющие выполняют броски мяча под левую руку, слегка пружиня ногами. По команде «ГОП!» играющие перебрасываются мячами с партнером напротив. На следующую команду «ГОП!» возобновляются броски мяча под другую руку. По сигналу тренера (свисток, барабан) шеренги меняются местами, принимая И.п.

Выигрывает команда, первой принявшая исходное положение, 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 счет – 1 очко, за нарушение ритма и темпа бросков – 1 очко.

*Указания к 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.

### ***«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 булавами, огибая их изнутри и снаружи на вальсовом шаге. По сигналу тренера (свисток) команды меняются местами, принимая И.п. Команда, быстрее прибежавшая в другой круг и не уронившая или уронившая меньшее количество булав, получает очко. Команда, набравшая раньше другой обусловленное количество очков, считается победительницей.

*Правила игры:*

1) во время продвижения по кругу между булавами игрокам следует строго соблюдать дистанцию, не укорачивая и не удлиняя ее;

2) за каждую выпавшую из рук булаву команда получает штрафное очко;

3) за столкновение игроков во время перебежки также дается штрафное очко.

*Указания к игре:*

1) при повторении игры формы продвижения играющих между булавами могут меняться: полька, мазурка, легкий бег, острый бег и т.д., о чем тренер сообщает играющим 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 вперед с отбивами мяча об пол одной рукой и т.д.;

3) при большом количестве играющих можно организовать три круга, меняясь местами по часовой стрелке;

4) при наличии музыкального сопровождения сигналом для смены мест

служит прекращение звучания музыки.

### **«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 вперед, 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 польки (галопа).

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 вперед или любым видом танцевального шага. Игра может быть использована в 1-й части занятия.

### **«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 нее проводится вторая (стартовая) черта. Первые игроки команд становятся к стартовой черте.

На расстоянии 5-6 м от нее для каждой команды рисуют кружок диаметром 1 м. У всех игроков в руках скакалки. Для каждой команды выделяется судья.

*Описание игры:* по команде тренера на первые 4 такта первые игроки, вращая скакалку вперед, выполняют восемь шагов бегом, сгибая ноги назад – добегают до кружков. На вторые 4 такта, стоя в кружках, делают 4 круга скакалкой книзу справа и слева в боковой плоскости и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед.

С окончанием музыки игроки, повернувшись кругом и держа скакалку в правой руке, бегут к своей колонне и, обходя ее слева, встают последними. Игрок, раньше других пересекший стартовую черту, дает 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 ошибок 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 счетов;

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 к 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.

## **Игры для совершенствования техники элементов художественной гимнастики**

### **1. 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 последним.

### *Правила игры:*



1) пробежавшей через «ров», а не перепрыгнувшей через него, считается запятнанным;

2) задержавшемуся у «рва» тренер считает до трех, и если последний не перепрыгнет за этот период, он считается запятнанным.

## **2. 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 к 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, взявшись за руки, выполняют следующие движения: четыре шага галопа вперед 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 для хватания булав служит ее прекращение.

*Правила игры:*

1) нельзя отталкивать играющих во время захвата булав;

2) нельзя хватать булавы до сигнала руководителя. Игроки, нарушившие правила, получают штрафное очко.

*Указания к игре:* сочетание шагов галопа вперед с легкими подскоками назад рекомендуется потренировать до начала игры.

## **3. Игра «Попрыгунчики» на совершенствование элементов со скакалкой (для детей 5 лет).**

*Подготовка к игре:* построение в шеренге по 6-8 человек левым боком

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 вперед, 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 четырех повторений выявляются команды-победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков.

Игру можно проводить под музыку, используя галоп.

*Правила игры:*

ошибками считаются:

а) запутывание скакалки;

б) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

*Указания к игре:*

1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение;

2) провести пробное судейство на нескольких парах.

## **4. Игра «Кто быстрее» на развитие быстроты реакции со скакалкой (для детей 5 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 скакалки на плечи «лошадок», продевая концы их под руки, и легким 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 и налетать на бегущих. Нарушившие это правило получают штрафное очко.

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

**5. Игра «Быстро по местам» со скакалкой на формирование умения владеть собой в условиях эмоционального подъема (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.

**6. 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 вперед (доходят до середины зала), затем четыре шага на месте и приставляют ногу, закрывая глаза. По команде: «ГОП!» – «лисы» легким бегом пробегают в дом «сторожей». Прислушиваясь к шуму пробегающих, «сторожа» стараются не

«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 пробегать на другую сторону зала только легким бегом;

2) «сторожа» не имеют права сходить с места и открывать глаза до свистка тренера; 3) «лисы» имеют право пробегать мимо «сторожей» в любой точки площадки, ограниченной для игры.

*Указания 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.

**7. Игра «Скорее в тройку» на развитие пространственной ориентации.**

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

*Описание игры:* по первой команде тренера: «ГОП!» – тройки, сохраняя дистанцию, продвигаются по кругу скачками. По второй команде: «ГОП!» – все разбегаются по залу и двигаются в любом направлении, выполняя различные движения (легкий бег, галоп, легкие 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.



*Правило игры:* играющие не должны собираться тройками до команды тренера.

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

**8. Игра «Эстафета с мячами» на совершенствование техники танцевальных шагов в сочетании с бросками, отбивками 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 движение вперед до финишной черты, выполняя следующие движения:

1-4 – 4 шага галопа вперед с отбивками 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 вперед. 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 с того же места, где был потерян мяч;

2) если при 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 отбивками мяча об пол.

## 8. ВАРИАНТ ЗАНЯТИЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Упражнение для рук №1. Музыкальный размер 3/4 (медленный вальс)*

И.п. – ст. боком к палке (гимнастическому станку) в I п. или V п., 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 2/4 или 3/4*

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

б) 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 в III п. (ноги находятся в I п.).

**Упражнения на середине №3. Музыкальный размер 2/4 или 3/4**

Перемещения по площадке (по кругу).

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

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

• Дугами наружу, руки вниз.

2. Ходьба на полупальцах, руки в стороны (32 счета).

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

4. Ходьба на полупальцах в приседе (32 счета).

5. Бег в медленном темпе (трусцой) – 1 мин.

6. Шаг с подскоком, руки в стороны (64 счета).

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.

**Упражнения на середине №4. Музыкальный размер 2/4 или 3/4**

**Упражнения стоя лицом в круг**

7. 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 положения рук 4 раза.

8. 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.

**У опоры:**

1. И.п. – лицом к опоре. I Выворотная позиция. М/р. – 4/4.

Такт 1-2.

1-8 – 2 *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.

5-6 затем во II позицию.

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

Повторить все упражнение по 4 раза.

2. И.п. – лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. – 2/4.

Такт 1-4.

8 подъемов *releve* (подъем и опускание выполнять на каждый счет).

Такт 5.

1 – *peleve*.

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.

Все упражнение выполнить два раза.

3. И.п. – лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. – 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 вперед с подъемом 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.

И.п. лицом к опоре. I прямая позиция, М/р. – 4/4.

Такт 1-2.

Два *grand plie*, на последний счет «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 plie* во II позиции, на счет «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.

И.п. боком к опоре. III позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. – 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.

И.п. – боком к опоре. III позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. – 2/4.

Затакт.

1-4 – *preparation* правой рукой.

Такт 1-6.

Три раза *battement tendu simple* на каждый счет 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 (скольжение выполнять всей ступней с постепенным отрывом пятки от пола).

7. И.п. – боком к опоре. III позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. – 2/4.

Затакт.

1-4 – *preparation* правой рукой.

Такт 1-6.

Три раза *battement tendu jete* (крестом) на каждый счет 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 (выполнять скользящим движением, четко, энергично, с фиксацией крайнего положения).

И.п. – боком к опоре. I позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. – 2/4.

Затакт.

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

Такт 1-6 – *rond de jambe par terre* (6 раз).

Такт 7.

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

Такт 8.

5-8 – *preparation* левой рукой.

Повторить такты 1-8 с другой ноги.

И.п. – боком к опоре. III позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. – 2/4.

Затакт 1-4 – *preparation* правой рукой, правая в сторону на носок.

Такт 1-6 – *battement fondu* (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.

И.п. – левым боком к опоре, III свободная позиция. М/р. – 2/4.

Такт 1-2.

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

5-6. Правую вперед на носок.

7-8 – И.П.

Такты 3-4.

Повторить такты 1-2 в сторону.

Такты 5-6.

Повторить такты 1-2 назад.

Такты 7-8.

Повторить такты 1-2 в сторону.

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

И.п. – боком к опоре, III свободная позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. – 2/4.

Затакт.

1-4 – *preparation* правой рукой.

Такт 1-6.

Три раза на каждый счет *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 4.

2. Прыжки на двух ногах на месте из III позиции правой в III позицию влево (на 32 счета) М/р. – 2/4.

3. И.п. – стойка в I свободная позиция. Первое *por de bra*.

Затакт – «И» – руки в 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 свободная позиция, руки в стороны. М/р. – 2/4.

Такт 1-4.

1-6 – три одновременных волны руками.

7 – взмах руками вверх.

8 – руки вперед.

Такт 5-8.

1-6 – три одновременных волны руками вперед.

7 – взмах руками вверх.

8 – руки в стороны.



Повторить упражнение два раза.

5. И.п. – стойка в I свободная позиция. 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 вперед.

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 два раза.

6. И.п. – сед ноги вместе, носки на себя. М/р. – 2/4.

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

7. И.п. – сед, носки оттянуты, М/р. – 4/4.

Такт 1-8. 4 круга стопами наружу.

Такт 9-16. 4 круга стопами внутрь.

И.п. – сед, носки оттянуты, руки в стороны М/р. – 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.

1-4 – одновременно, скользящим движением по полу ноги соединить в И.п.

Повторить упражнение 4 раза, постепенно увеличивая амплитуду.

И.п. – сед, носки оттянуты, руки в стороны. М/р. – 3/4.

Такт 1.

Наклон вперед, руки в третью позицию («складка»).

Такт 2.

Разгибаясь «волной», исходное положение.

Такт 3.

Разводя широко ноги врозь, поставить руки впереди перед собой.

Такт 4.

Скользящим движением соединить ноги сзади в упоре лежа на бедрах прогнувшись.

Такт 5.

Сгибая ноги назад и прогибаясь, коснуться носками головы.

Такт 6.

Разгибаясь, упор лежа на бедрах.

Такт 7.

Скользящим движением сед ноги врозь.

Такт 8.

Исходное положение.

Повторить упражнение 4 раза, постепенно увеличивая амплитуду движений.

И.п. – упор стоя на коленях М/р. – 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 вперед,

3-4 – переставить руки на полу до уровня плеч.

Такт 4.

Волнообразным движением туловищем, скользя по полу вперед прогнуться в упоре лежа на бедрах.

Такт 5-6.

1 – Мах правой назад.

2 – И.п.

3-4 – то же левой ногой. Повторить два раза.

Такт 7.

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

Такт 8.

1-2 – переставить руки на полу до уровне 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.

## 9. ФОРМЫ, МЕТОДЫ И СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЯ

### 9.1 Виды и форма контроля

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

**Текущий контроль** – проверка пройденного материала проводится в течение года с целью контроля уровня физической подготовленности занимающихся 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 плану-графику распределения учебных часов. Промежуточная аттестация является основной формой контроля освоения занимающимися 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 ориентировать 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.

### 9.2 Критерии оценки

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 «2» – двигательное действие не выполнено.

Таблица 12

#### Контрольные упражнения для группы 2 года спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Качество/способность	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Мост из положения лежа	Выпрямить руки и ноги	«5» – кисть под плечом, ноги выпрямлены «4» – чуть согнутые ноги «3» – линия руки и вертикаль составляют угол до 5° «2» – руки и ноги согнуты



Качество/ способность	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
	Наклон из положения стоя	Ноги вместе, прямые, спина прямая	«5» – с захватом голени и касанием грудью ног «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 и носки не вытянуты «2» – отсутствует согласованное разгибание во всех суставах ног и туловища
Музыкальность	Выполнение движений под музыку	Самостоятельное исполнение – без показа 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			

## 10. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Оздоровительные средства и мероприятия составляют систему педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих повысить уровень работоспособности занимающихся.

Система педагогических средств 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 занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием средств тренировки, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми дошкольного возраста.

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

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

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

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия.

По характеру воздействия *оздоровительно-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 средств для данного контингента предполагает использование, прежде всего, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня двигательной подготовленности после заболеваний.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим двигательной активности, дать рекомендации по организации питания, отдыха. К числу наиболее действенных и доступных

физических средств восстановления, рекомендуемых юным гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко // Метод. рек. – 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.
3. Базарова Н.П. Классический танец / Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
4. Беньох К.Д. Важные слагаемые (о воспитании культуры движений гимнасток) / К.Д. Беньох. – Гимнастика. – 1972. – №2. – С. 45-47.
5. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова // Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова // Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
8. Вашкевич Н.Л. Эмиль Жак-Далькроз и его метод (система) музыкального воспитания. Ритмическая гимнастика Эмиля Жак-Далькроза / Методическое пособие для преподавателей ритмики, сольфеджио, а также для всех, кто интересуется системами музыкального воспитания XX века // Составитель Н.Л. Вашкевич. – Тверь, 2010. – 139 с.
9. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений / З.Д. Вербова. – М: Физкультура и спорт, 1967. – 86 с.
10. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с.
11. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек,

- Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина – М.: Человек, 2014. – 120 с. (Библиотечка тренера)
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с. – (Психология: Классические труды)
13. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Психология развития. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
14. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике / М.А. Говорова, А.В. Плешкань // Учеб. пособие. М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001. – 50 с.
15. Грецов А.Г. Возрастные особенности развития педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания: методич. пособие / А.Г. Грецов, Е.Г. Попова; под общ. ред. С.П. Евсеева. – СПб.: Изд-во СПбНИИ физической культуры, 2009. – с. 62.
16. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца / Д.Е. Звягин. – СПб: Изд-во СПбГУ-КиИ, 1999-2000. – 328 с.
17. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике / Л.Качеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
18. Костровицкая В.С. Школа классического танца В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
19. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
20. Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике / Т.С. Лисицкая, Б.А. Суслакова, С.А. Кувшинникова // Гимнастика: Ежегодник. – 1983 вып.2 – с. 69-74.
21. Макаренко А.С. О воспитании / Сост. и авт. вступит. статьи В.С. Хелемендик. – Москва: Политиздат, 1988. – 256 с.
22. Найпак В.Л. От простого к сложному / В.Л. Найпак // Гимнастика: Ежегодник. – 1986. – вып. 1 – с. 62-67.
23. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике / Н.А. Овчинникова // Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
24. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта



«Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р.Н. Терехиной. – М.; 2016. – 326 с.

25. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменов в художественной гимнастике и ее психологические причины / М.В. Приставкина. // Метод. рек. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.

26. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский // Учебник. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

27. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.

28. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

29. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999.

30. Тарасов Н.И. Классический танец / Н.И. Тарасов. – М.: Искусство. 1971. – 494 с.

31. Терехина Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов / Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева // Метод. пособие. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. – 32 с.

32. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой / Ж.Е. Фирилева // Метод. рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.

33. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

34. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. – Киев: Изд-во МУпоДМиС, 1991. – 86 с.

Терехина Р.Н., Кабаева А.М., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С.,  
Цаллагова Р.Б., Родыгина Ю.К., Кудрявцева З.Н.

**Типовая программа**  
**для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта**  
**«Художественная гимнастика»**  
**(возраст от 3 лет и выше)**

Подписано в печать 12.12.2017. Формат 60×90 1/16.  
Усл. печ. л. 15,6. Тираж 1000 экз. Заказ № 1342.

---

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленного электронного оригинал-макета  
в АО «Областная типография «Печатный двор»  
432049, г. Ульяновск, ул. Пушкарёва, 27.





**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»**

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;
- координация деятельности физкультурно-спортивных организаций;
- организация и проведение официальных спортивных и физкультурных мероприятий, в том числе первенств России, Спартакиад и Универсиад;
- организация и обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;
- консультационная работа по вопросам подготовки спортивного резерва, в том числе правовым, финансовым, методическим;
- создание единого информационного пространства в системе подготовки спортивного резерва.

**Адрес: 105064, Москва, ул. Казакова, 18/8. Тел./факс: +7 (499) 941-13-01  
E-mail: sekretar.fcpsr@gmail.com**

[www.fcpsr.ru](http://www.fcpsr.ru)