



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
650023, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 56в  
тел.: 8(3842) 53-96-77 (спорт. отдел), 51-22-25 (бухгалтерия)  
E-mail: sport.keмерово@mail.ru  
Официальный сайт: sportkeмерово.ru  
ОКПО 43851797 ОГРН 1034205034038  
ИНН/ОГРН 4205010776/420501001  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1  
УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г.КЕМЕРОВО



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАФСУ «СШОР №1»  
Т.Н. Артамонова  
приказ от 30.04.2021 № 116

## ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Принято  
Тренерским советом  
Протокол от 30.04.2021 № 2

Кемерово  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ .....	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
2 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 3-6 ЛЕТ.....	9
2.1 Общая характеристика возрастных физиологических особенностей детей дошкольного возраста.....	9
Нормативы психического развития детей (3-4 года) .....	11
Нормативы психического развития детей (4-5 лет) .....	12
Нормативы психического развития детей (5-6 лет) .....	13
Нормативы психического развития детей (7 лет) .....	14
Психодиагностика – как элемент психологического сопровождения детей дошкольного возраста в художественной гимнастике.....	16
3 РЕЖИМ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ГИМНАСТОК 3-6 ЛЕТ .....	19
4 СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ.....	25
4.1 Разделы программы.....	25
4.2 Содержание процесса подготовки детей 3-6 лет в группах спортивно-оздоровительной направленности по художественной гимнастике .....	25
4.2.1 Средства подготовки детей 3-6 лет в группах спортивно-оздоровительной направленности по художественной гимнастике .....	26
4.2.2 Формы занятий и методические указания .....	40
4.3 Методическое обеспечение программы.....	43
4.3.1 Методы организации занимающихся при разучивании физических упражнений .....	46
4.3.2 Методические приемы обучения основам техники упражнений художественной гимнастики .....	46
5 ПЛАНИРОВАНИЕ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (3–6 ЛЕТ) .....	47
6 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	48
6.1 Теоретическая подготовка .....	48
6.2 Содержание технической подготовки занятий для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности гимнасток 3 – 6 лет .....	49
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.....	243
9.1 Виды и форма контроля.....	243
9.2 Критерии оценки .....	244
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 занимаются данным видом спорта. Стремление родителей привести ребенка в художественную гимнастику обусловило появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. В них занимаются дети 3-6 лет, при этом отсутствует программа их 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 3-6 лет, задачи, средства, методы, формы организации занятий и регламентированы объемы тренировочных нагрузок.

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 3-6 лет. В процессе ее реализации 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 качества и другие.

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

К преимуществам реализации программы по художественной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе подготовки детей 3-6 лет 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 приобщают 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 позволяет учитывать задатки, способности, особенности детей дошкольного возраста. Развивая и формируя «двигательный багаж» и долговременную двигательную память детей, создается надежный фундамент для освоения в перспективе бесконечного количества вариантов движений.

- Комплексность применения большого обилия оздоровительно-развивающих упражнений создает 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 обилия гимнастического (обручи, мячи, ленты, булавы, скакалки) и вспомогательного инвентаря (шарфы, платки, вымпела, 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.

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

- 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** – способствовать формированию 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:**

- Формировать у детей 3-6 лет устойчивый интерес, потребность в систематических занятиях гимнастикой, стремление к двигательному самосовершенствованию и потребность в достижениях;
- Повышать функциональные возможности и резервы организма;
- Содействовать развитию физических качеств и способностей детей 3-6 лет;
- Формировать основы теоретических знаний терминологии, спортивной гигиены, техники движений и др.;
- Учить основам техники базовых элементов без предмета и с предметами;
- Способствовать музыкально-ритмическому воспитанию;
- Формировать умения выражать в мимике и пантомимике эмоции, создавать двигательный образ;
- Развивать творческие способности (воображение, фантазия, мышление) и волевые качества личности детей 3-6 лет (целеустремленность, трудолюбие, усердие и т.д.);
- Прививать навыки 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, дополняя друг друга и проводиться с учетом темы, возраста, интереса занимающихся.

В основу программы положены:

- результаты психолого-физиологических исследований, которые обеспечивают реализацию ниже перечисленных 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 ДЕВОЧЕК 3-6 ЛЕТ**

### **2.1 Общая характеристика возрастных физиологических особенностей детей дошкольного 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 не ритмичной 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 за точностью движений под контролем 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 обеспечивают 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 возраста**

Углубленное обучение детей умениям и навыкам 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 детей 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 этой связи

тренеру по художественной гимнастике важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов детей дошкольного возраста. Менее сильный мотив деятельности для детей 3-6 лет - наказание.

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 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. При этом, 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.

### **Нормативы психического развития 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 небольшой (5-10 человек)<sup>1</sup>, когда 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 ясных заданий тренера. Речь тренера при этом должна быть максимально лаконичной.

### **Нормативы психического развития 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.

---

<sup>1</sup> Согласно Приказу Минспорта России от 30.10.2015 N 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 оптимально от 3-5 человек в группе, max – 10 человек в группе.

При этом количество правил в играх может быть дополнено до 3-х. В виде образов рекомендуется использовать подражательные движения различных животных, мультяшных героев 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 элементов (простейших) каждое занятие, с обязательным повторением пройденного каждое занятие.

### **Нормативы психического развития 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.

---

<sup>2</sup> Согласно Приказу Минспорта России от 30.10.2015 N 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, max - 12.

### **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. Дети в виду индивидуальных свойств нервной системы (большой частью типа темперамента) отличаются друг от друга. Так наиболее хорошо 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 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 не более 35-40 минут. В этот период уже становится возможной дача инструкции детям и отработка навыка в соответствии с нею, а также отработка упражнений в паре, в виду уже достаточного уровня развития коммуникативного навыка.

### **Нормативы психического развития 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 у 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, идеомоторная 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 реализовывать двигательные задачи.

### **Психодиагностика – как элемент психологического сопровождения детей дошкольного 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.

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 пластичными и тренируемыми. Зная изначальный уровень данных характеристик ребенка возможно составление специальных программ 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.

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	Зрительная образная: объем- 4-5 предметов. Слуховая образная: объем 3-4 варианта образов Слуховая вербальная: объем 4 слова.	Объем внимания - 4. Устойчивость внимания - 10-12 минут.	Умение обращаться к сверстнику и взрослому по имени, принимать различные роли в игре, придуманной взрослым. Недостаточный уровень взаимодействия в группе детей.	Принимать и удерживать 2 правила в игровой ситуации.
4-5 лет	Зрительная образная: объем - 5 предметов. Слуховая образная: объем - 4-5 вариантов образов Слуховая вербальная: объем - 5 слов.	Объем внимания - 5 предметов. Устойчивость внимания - 15-20 минут.	Умение работать в паре со сверстником по заданию взрослого. Умение выбирать себе роль в игре, предложенной взрослым.	Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и 2 правила-в учебной ситуации.
5-6 лет	Зрительная образная: объем - 6 предметов. Слуховая образная: объем - 6 вариантов образов Слуховая вербальная: объем - 6 слов.	Объем - 6 предметов. Устойчивость внимания - 20-25 минут.	Умение объединяться в пары для совместной работы. Умение при помощи взрослого распределять роли в игре и придумывать дополнительные роли. Знание основных способов невербального общения.	Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и учебной ситуации. Умение действовать по словесной и зрительной инструкции.
	Восприятие - оттенки изученных эмоциональных состояний.			

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 повышению спортивной результативности в данном виде спорта.

### **3 РЕЖИМ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ГИМНАСТОК 3-6 ЛЕТ**

Тренировочные занятия после каникул (переходного и восстановительного периодов) в группах художественной гимнастики на спортивно-оздоровительном этапе, как правило, начинаются 01 сентября.

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

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

Спортивно-оздоровительный этап предваряет 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 включать простейшие задания, которые направлены на решение задач технической подготовки, впоследствии направленных 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, которые потом найдут отражение в более сложных координационных двигательных действиях. При этом упражнения с

предметами должны содержать технические и фундаментальные технические действия: передачи, броски, ловли, перекаты, отбивы, завязывание узелков на скакалке и развязывание и т.д. Причем не обязательно использовать при этом предметы художественной гимнастики, это могут быть и кегли, теннисные мячи, гимнастические палки и др. Так юные гимнастки постепенно привыкают к самому ощущению предмета, его параметрам. Важно чередовать упражнения с предметами с упражнениями на расслабление, танцевальными движениями (на секунд 30). Таким образом, осуществляется постепенная подготовка к требованиям программы по спортивной подготовке и непосредственно к начальному этапу. Примерная программа по виду спорта «художественная гимнастика» для спортивно-оздоровительного этапа подготовки является перспективно-прогностической. С одной стороны, программа решает оздоровительную задачу, прививает любовь к художественной гимнастике, с другой стороны – это будет полигон для более качественного и большего объема детей для художественной гимнастики непосредственно на начальный этап подготовки. И эти юные спортсменки дойдут до этого этапа в той психологической кондиции, когда уже с малого возраста сформировано правильное отношение к спорту. Важно помнить, что нельзя создавать негативных ситуаций (например, «растягивать», тренировать как взрослых гимнасток), так как это откладывается на мотивационной сфере ребенка. Обязательно учитывать способности ребенка, костное строение, эластичность связок и подвижность суставов. Поэтому именно на этом этапе подготовки важно сохранять игровую направленность занятий, но в каждой игре подтекст такой, что это средства гимнастики, упражнения с учетом специфики художественной гимнастики – игры с предметом.

Исходя из того, что важным на этом этапе является развитие **эмоциональности юных гимнасток**, так как именно этот возраст соответствует улучшению восприятия тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений. Необходимо подбирать простейшие музыкальные

игры, используя, в том числе простейшие технические элементы художественной гимнастики, используя при этом детские песни. Это такое же заложенное природой качество, как и любое физическое, только наиболее сложно поддается распознаванию, и его надо развивать с самого раннего детства, наиболее подходящий для этого возраст 5-6 лет. В связи с чем, так же необходимо оценивать у детей при отборе на начальный этап подготовки музыкальные (выразительные) способности.

Подытоживая выше сказанное, в игру закладывается и техническая и физическая виды подготовки, 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)	3-4	60	40
1 (36 недель)	4-5	60	40
2 (40 недель)	4-5	64	36
2 (40 недель)	5-6	64	36

Наполняемость групп и максимальный объем тренировочной нагрузки определяется с учетом психолого-физиологических исследований, необходимости соблюдения техники безопасности проведения занятий и в соответствии с содержанием программы подготовки, а так же согласно Приказу Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

**Таблица 3 - Общий учебный план подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Разделы подготовки	Компоненты (средства)	1 год подготовки 3-4 года (36 недель)	2 год подготовк и 5-6 лет (40 недель)
1	Техническая (специально-двигательная)	Беспредметная	специфические упражнения (волны, взмахи, упр. на расслабление, упр. на «пружинность»)	18	28
2			повороты		
3			прыжки		
4			равновесия		
5			акробатические упражнения		
6			ходьба и бег		
7		Предметная	мяч	18	40
8			скакалка		
9			обруч		
10		Музыкально-двигательная	музыкальные игры; упражнения и на согласование движений с музыкой	9	10
11	Физическая	ОФП	упражнения в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление, ОРУ	20	42
12			подвижные игры	6	-
13	Общее количество часов			72	120
14	Теоретическая	Теоретические сведения	Во время выполнения упражнений		
15	Приемные и переводные нормативы			-	4
16	Открытое занятие			2	-
17	Всего часов в неделю			2	4
18	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях			-	2
19	Медицинское обследование			По графику	

**Таблица 4 - План-график распределения учебных часов для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности 1 года обучения (возраст - 3-4 года (4-5 лет), 36 недель в год, 2 раза в неделю продолжительностью 1 час)**

Виды подготовки	Разделы подготовки		Месяц												Всего минут	Всего часов		
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08				
Техническая (специально-двигательная)	Беспредметная	мин.	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	-	-	-	1092		
		часы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-		18
	Предметная	мин.	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	-	-	-	1092	
		часы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-		18
	Музыкально-двигательная	мин.	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	-	-	-	576	
		часы	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	-	-	-		10
Физическая	ОФП	мин.	134	134	134	134	134	134	134	134	134	134	134	-	-	-	1200	
		часы	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	-	-	-		20
	подвижные игры	мин.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	-	-	-	360	
		часы	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	-	-	-		6
Общее количество часов			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	каникулы			4320	72	
Теоретическая			Во время выполнения упражнений															
Приемные и переводные нормативы			нет															
Открытое занятие						1						1	-	-	-	120	2	
Всего часов в неделю																120	2	
Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях			Не участвуют															
Медицинское обследование			По графику															

**Таблица 5 - План-график распределения учебных часов для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности 2-го года обучения (возраст – 4-5 лет (5-6 лет), 40 недель в год, 2 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа)**

Виды подготовки	Разделы подготовки		Месяц												Всего минут	Всего часов			
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08					
Техническая (специально-двигательная)	Беспредметная	специфические упражнения	мин.	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	-	-	360		
			часы	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	-	-		6
		повороты, равновесия	мин.	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	-	-	360	
			часы	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	-	-		6
		прыжки	мин.	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	-	-	360	
			часы	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	-	-		6
		акробатические упражнения	мин.	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	-	-	360	
			часы	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	-	-		6
		ходьба и бег	мин.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-	240	
			часы	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4				4
		Предметная	мяч, обруч	мин.	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	-	-	1200	
				часы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-		20
	скакалка		мин.	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	-	-	1200		
			часы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-		20	
Музыкально-двигательная	мин.	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	-	-	600				
	часы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-		10			
Физическая	ОФП	мин.	252	252	252	252	252	252	252	252	252	252	252	-	-	2520			
		часы	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	-	-		42		
Общее количество часов			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	каникулы		7200	120		
Теоретическая			Во время выполнения упражнений																
Приемные и переводные нормативы																3	180	3	
Открытое занятие						1							1		-	-	90	2	
Всего часов в неделю																	180	3	
Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях			1																
Медицинское обследование			По графику																

## **4 СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ**

### **4.1 Разделы программы**

Материал программы дается в разделах:

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

#### **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 детей 3-6 лет 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 втягивания детей в занятия, уделяя основное внимание их общей физической подготовке.

Основной период захватывает наибольшее количество времени - шесть месяцев (ноябрь-май) и падает в основном на зимнее время. В этом периоде внимание должно быть сосредоточено на процессе изучения и накопления

специальных навыков и знаний и на овладении техникой упражнений. В конце этого периода должны быть подведены итоги уровня овладения программного материала, определения уровня подготовленности девочек. На основе пройденного материала осуществляется подготовка к зачетным нормативам (5-6 лет), 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 3-4 лет; июль-август – для детей 5-6 лет). 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 детей 3-6 лет 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 опорно-двигательного аппарата, овладение основами координации движений, воспитание физических и морально-волевых качеств, способствующих осуществлению всесторонней физической подготовки и являющихся необходимыми для дальнейшего совершенствования специальных навыков и качеств.

Подготовительный раздел включает в себя следующие средства гимнастики:

1. строевые упражнения
2. общеразвивающие упражнения;
3. упражнения художественной гимнастики;
4. акробатические упражнения;
5. прикладные упражнения

1. **Строевые упражнения** являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и 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 разметкам (для размыкания)

Управление строем рекомендуется осуществлять распоряжениями, которые подаются голосом или установленными сигналами ( свистком, флажком, хлопком или жестом). К распоряжениям прибегают, когда нет 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, с которым они выполняются.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и другие предметы), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, 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 динамичности, силы и размаха.

*Упражнения на расслабление* служат средством развития свободного и мягкого движения, которое является основой художественной гимнастики. Упражнения на расслабление имеют чрезвычайно существенное значение в выработке и совершенствовании координации движений, умения владеть своими движениями, регулировать силу мышечного напряжения и ее дозировку.

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.

### ***3. Упражнения художественной гимнастики***

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

*«Волны» и «волнообразные движения».* Данная разновидность представляет собой единое сочетание сгибательно-разгибательных действий, которые являются целостным динамичным движением. Для них характерна 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, требуя активного включения в работу мышц и суставов всего тела, это упражнение обеспечивает укрепление мускулатуры и костно-связочного аппарата, подвижность в суставах и в особенности подвижность позвоночника.

*Взмахи,* наряду с «волной», являются одними из основных целостных и динамичных упражнений в художественной гимнастике. Взмах относится к типу сложных движений и требует предварительной подготовки всех мышц тела, умения владеть напряжением и расслаблением отдельных групп мышц и 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 для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы также для тренировки вестибулярного аппарата.

К применяемым в художественной гимнастике акробатическим упражнениям относятся: группировки, перекаты, кувырки, перевороты в сторону, упражнения в балансировании (шпагаты, мосты, равновесия, стойки).

5. *Прикладные упражнения* являются естественными способами передвижения людей, преодоление ими различных препятствий и т.д. Эти упражнения представляют собой движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и 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 воспитательно-образовательных задач. Ходьба, бег и в особенности прыжки способствуют укреплению мышц и костно-связочного аппарата, развитию и совершенствованию координации движений и направлены на овладение специальными двигательными навыками, которые используются в дальнейшей работе над танцевальными комбинациями и плясками. Прыжки*

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

2. *Упражнения в равновесии* вырабатывают необходимый навык в сохранении устойчивости тела при различных его положениях и движениях. Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения.

Помимо чисто прикладного значения, владение устойчивостью имеет большое значение для выполнения основных и наиболее характерных упражнений художественной гимнастики. 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, выполняться 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 эмоциональной 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 с мышц руки так значительна, 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 обусловленных 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, разнообразные их сочетания, метр, ритм;
2. динамика – сила напряжения звуков и их изменение: громко, тихо, постепенное усиление и ослабление, внезапное усиление звука - акцент, связность, отрывистость и т. д.;
3. форма, т.е. структура музыкального произведения, деление на части, 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 дозировку 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, неуловимые 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, сопровождающимся активными мышечными сокращениями, движениями, которые возникают при восприятии ритма, являясь не результатом, а условием ритмического переживания.

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

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 качеств 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, метаниях, 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 бальных 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 метро-ритм 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; б) 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 (таблица 6, 7).

**Таблица 6 – Примерная схема тренировочного занятия для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности 1 года обучения (возраст – 3-4 года (4-5 лет), 36 недель в год, 2 раза в неделю продолжительностью 1 час)**

Часть занятия	№п/п	средства	дозировка
Подготовительная часть 25'	1	строевые упражнения	5'
	2	различного вида ходьба, легкий бег и прыжки и различные комбинации из этих элементов;	
	3	несложные задания на метро-ритм и музыкальную динамику;	
	4	небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и музыкальные игры	5'
	5	специфические упражнения: волны, взмахи и пружинные движения руками	
	6	разминка в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление	
Основная часть 30'	7	специфические упражнения: «волна» телом, взмахи, упражнения в равновесии, повороты	10'
	8	упражнения на «пружинность» ног	
	9	элементы акробатики	
	10	упражнения с предметами: 1 занятие - скакалка; 2 занятие - мяч	15'
	11	музыкальные или подвижные игры	5'
Заключительная часть 5'	12	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 7 – Примерная схема тренировочного занятия для отделения художественной гимнастики в группах спортивно-оздоровительной направленности 2 года обучения (возраст – 4-5 лет (5-6 лет), 40 недель в год, 2 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа)**

Часть занятия	№п/п	средства	дозировка
Подготовительная часть 35'	1	строевые упражнения	2'
	2	различного вида ходьба, легкий бег и прыжки и различные комбинации из этих элементов;	5'
	3	несложные задания на метро-ритм 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'
Основная часть 45'	7	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
Заключительная часть 10'	11	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 Методическое 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 обуславливается 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 девочек. 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, скрестные 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, подкрутка 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 (3–6 ЛЕТ)

**Таблица 8 – Показатели общей нагрузки и наполняемости в группах**

Год обучения	Возраст зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	
		в неделю <sup>3</sup>	в год	оптимальное <sup>4</sup>	максимальное
1 (36 недель)	3-4	2	72	3-5	10
1 (36 недель)	4-5	2	72	5	10
2 (40 недель)	4-5	3	120	8	12
2 (40 недель)	5-6	3	120	10	15

**Таблица 9 - Соотношение средств подготовки (%)**

№ п/п	Виды подготовки	Разделы подготовки	Компоненты (средства)	1 год подготовки 3-4 года/ 4-5 лет (36 недель)	2 год 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%
2			повороты		
3			прыжки		
4			равновесия		
5			акробатические упражнения		
6			ходьба и бег		
7		Предметная	мяч	22 %	33%
8			скакалка		
9			обруч		
10		Музыкально-двигательная	музыкальные игры; упражнения и на согласование движений с музыкой	12 %	3%
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%
12			подвижные игры	12 %	-
всего				40%	36%
13	Общее количество часов			72	120

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

<sup>4</sup> Согласно Приказу Минспорта России от 30.10.2015 N 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, max - 12.

## **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 спортсмена; стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими тренировочных мероприятий; гармоничность развития спортсменов; 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 3 – 6 лет

### 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.

№ п/п	Упражнения	Методические рекомендации	3-4 года										5-6 лет											
			месяц																					
			0 9	1 0	1 1	1 2	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 9	1 0	1 1	1 2	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6			
<b>УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА</b>																								
<b>1 УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ</b>																								
<b>1.1 Упражнения на расслабление мышц туловища</b>																								
1.1.1	В положении лежа на спине	Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки оттянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела	П	Р	Р															3	3			
1.1.2	То же, что 1.1.1	Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо				П	Р	Р													3	3		
1.1.3	То же, что 1.1.1	Руки сжать в кулаки, колени выпрямить, носки согнуть вверх, напрячь все тело, затем расслабить						П	Р	Р											3	3		
1.1.4.	Из основной стойки одновременно или	Начиная с поясничного отдела. То же, с поворотом																			П	Р	Р	3





1.2.4	Из стойки ноги врозь, раскачивать расслабленные руки быстрыми поворотами туловища.	Руки свободно опущены. То же, с пружинными движениями ногами.								П	Р	Р	З								З	
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	З							З
1.2.6	Основная стойка, руки расслаблены	Преподаватель становится сзади 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 расслаблено упали													П	Р	З					
1.2.7	Руки поднять в стороны ладонями вверх, затем, повернув руки ладонями назад, расслабить предплечья и кисти.	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.														П	Р					З
1.2.8	Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех																П	Р	Р		З

		мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.																		
<b>1.3 Упражнения на расслабление мышц шеи</b>																				
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							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							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		3	
1.3.4	Расслабив мышцы шеи, пассивно наклонить голову вперед, а затем активным движением наклонить ее назад.	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		3		3
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	3



		пола. Встать и напряженно выпрямится.																		
2.1.2	Полуприсед, руки сзади внизу в «замок»	Стойка, руки сзади-внизу в «замок». С небольшим равномерным напряжением несколько согнуть вперед туловище и полуприсесть. Затем выпрямиться. Следить, чтобы туловище сгибалось в поясничном отделе позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола.				П	Р	Р	Р	З			З	З						
2.1.3	В парах приседания	Стать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера.									П	Р	Р							З
2.1.4	Полуприсед в стойке на носках, руки вверх.	Стойка на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бедра и голень образовали прямой угол, выпрямится и встать.												П	Р	Р				З

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.																	П	Р	Р	З
<b>2.2 Пружинные упражнения для рук</b>																						
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.	П	Р	Р	З						З									З	З
2.2.2	Работа в парах	Стать 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 сопротивления второго.			П	Р	Р	З											З	З		
2.2.3	Исходное положение - стойка, руки в стороны – пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание.	Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.						П	Р	Р	З										З	З
2.2.4	Исходное положение	Пружинные движения										П	Р	Р	З	З	З					З

	то же, что 2.2.3, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой.	руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.																				
<b>2.3 Пружинные упражнения для ног</b>																						
2.3.1	Полуприсед у гимнастической стенки	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне талии: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки.	П	Р	Р		З	З					З									
2.3.2	То же, что 2.3.1 из различных стоек с различными движениями руками	Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне талии: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию.			П	Р	Р	Р	З	З					З							
2.3.3	Попеременные пружинные движения ногами	Стойку на носках чередовать с полуприседом на одной ноге, другая – согнутая на носок. Не делать большой шаг при переносе тяжести тела.								П	Р	Р	З	З				З	З		З	
2.3.4	То же, что 2.3.3	Из стойки одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные												П	Р	Р	З	З			З	З

		пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.																		
2.3.5	Пружинные движениями ногами у гимнастической стенки	Исходное положение – стойка на носках лицом/боком к гимнастической стенке, упор на уровне талии одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задержаться в стойке на носках; рука, исполнявшая взмахи назад и вперед, в момент остановки задерживается сзади или впереди. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию.												П	Р	Р	З	З	З	
2.3.6	Пружинные движения ногами	Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую ногу вперед. То же поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при															П	Р	Р	

		выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию.																				
<b>3 УПРАЖНЕНИЯ ТИПА «ВОЛН»</b>																						
<b>3.1 «Волны» телом</b>																						
3.1.1	«Волна» телом в седе на пятках	И.п. - упор стоя на коленях, наклонив голову вперед. 1-2. - последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад); 3-4- последовательно сгибая спину, вернуться в и.п.	П	Р	Р	З	З				З											
		И.п. - сед па пятках, руки сцеплены сзади. 1 -2 - последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и теином отделах, наклон вперед; 3-4 - последовательно сгибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выпрямиться.		П	Р	Р	З	З					З									
		И.п. - сед на пятках с круглой спиной, руки сложены за спиной. 1-4. - последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени, прогибаясь вначале в пояснице, затем в грудном и шейном отделах; 5-8 - последовательно сгибаясь					П	Р	Р	З	З				З	З						

		(начиная движение с поясницы), сесть на пятки.																		
		Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены наклон вперед, сначала прогибаясь в пояснице, плечи и голова отстают, затем, выгибая спину, опустить плечи и голову вниз. После этого, последовательно выпрямляя поясницу, верхнюю часть туловища и шею, вернуться в исходное положение.				П	Р	Р	З	З				З	З					
3.1.2	«Волна» вперед у гимнастической стенки в стойке на коленях	Стойка на коленях лицом к стенке, хват на уровне талии, наклон вперед («дугой»), руки выпрямить, голову наклонить вперед. Постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямится.					П	Р	Р	З	З									
3.1.3	«Волна» телом в седе на пятках с переходом на колени	Исходное положение то же, что 3.1.1, но плечи и голова опущены: вынося вперед бедра, стать на колени, прогнуться в поясничной части (плечи и голова еще опущены), выпрямится, затем выгибаясь в						П	Р	Р	З	З								

		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)	1) И.п. – сед на пятках, плечи и голова опущены вперед, руки за спиной сцеплены. 1-2 – вынося бедра вперед, встать на колени. 3 – прогибаясь 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 – прогибаясь в грудной части позвоночника, голова назад, наклониться вперед до касания грудью бедер. 3-4 – опустить голову вперед до касания лбом коленей, спину скруглить. 5-6 – выпрямляясь, плечи и голову оставить опущенными, спину круглой. 7 – посылая бедра вперед, встать на колени, прогибаясь в пояснице. 8 – развернув плечи, поднять голову. 9-12								П	Р	Р	З	З						

		– слегка отодвигая туловище назад, мягко сесть на пятки. 13-16 – пауза.																					
3.1.6	«Волна» вперед из круглого полуприседа	И.п. – ст., лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук, 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 бёдра, таз и поясницу, прогнуться в груди. Поднять олову.												П	Р	Р	З	З					
		И.п. – ст., руки вверх. 1-4 – наклон туловища вперед. 5-8 – и.п. 9-12 – наклон назад. 13-16 – и.п.													П	Р	Р	З	З				
		И.п. – ст., лицом к опоре, руки вперед на рейке, носки сомкнуты. 1-4 – принято положение круглого полуприседа. 5-8 – выпрямиться волной, последовательно касаясь стенки бедрами, тазом, поясницей, грудью.													П	Р	Р	З	З				
3.1.7	«Волна» вперед у гимнастической	И.п. – ст., лицом к гимнастической стенке, хват													П	Р	З				З		

стенки	на уровне талии. 1-2 – 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 плавном слитно.										П	Р	З							З
	Стоя лицом к гимнастической слепке, на расстоянии полшага, 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).											П	Р	Р	З					
	Стоя боком к стенке, опираясь одной рукой,											П	Р	Р	З	З				З

		носки сомкнуты - присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться.																	
		Стоя правым боком к гимнастической стенке, правая нога впереди па носке, опираясь правой рукой -присесть па 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).											П	Р	Р	З	З		З
		То же, с подниманием на носки.													П	Р	Р	З	З
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.														П	Р	Р	З

		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. Выполнять с поднятием на носки.																П	Р	Р
		Слегка присесть, голову и плечи опустить вниз, руки вперед - «волна» вперед, одновременно круг руками книзу.																П	Р	Р
		То же, но круг руками в обратном направлении.																	П	Р
3.1.9	Боковая «волна» у гимнастической стенки	Стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку па уровне груди - боковая «волна»: оттягивая туловище влево, присесть (сильный наклон вправо); затем, последовательно перемещая колени, бедра и туловище вправо и одновременно выпрямляясь, вернуться в исходное положение. То же, в другую сторону.											П	Р	Р	З	З			З
		Стоя с сомкнутыми ступнями - «волна» вперед опираясь рукой на рейку -												П	Р	Р	З	З		

		боковая «волна» влево с одновременным подниманием левой руки вверх.																		
		Стоя правым боком к стенке, правая нога впереди на носке, опираясь правой рукой на рейку - «волна» вперед с одновременным поворотом туловища направо, другой внутрь левая рука вверх, над головой (свободно); затем «волна» назад с возвращением в исходное положение.											П	Р	Р	З	З			З
3.1.10	Боковая «волна» на середине	Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться.												П	Р	Р	З	З		З
3.1.11	Обратная «волна» в стойке на коленях у	Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается													П	Р	Р	Р		З

	гимнастической стенке	движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед.																			
<b>3.2 «Волны» руками</b>																					
3.2.1	Волнообразные движения кистью, руками	Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, назад - кисти слегка отстают от движения рук; при опускании вниз - кисти отстают в обратном направлении (исполняется медленно и плавно).	П	Р	Р	З	З					З	З							З	
		Руки вперед, правая кисть перед левой и опущена книзу, левая кисть вверх-разведение и сведение рук в вертикальном направлении с переменой положения кистей		П	Р	Р	З	З					З	З							З
		То же, но в положении рук над головой.					П	Р	Р	З	З		З					З			
		Руки вперед, ладонями вверх - поочередное сгибание пальцев (начиная движение от мизинца), с последующим поочередным разгибанием.														П	Р	Р	З	З	
		То же, но в момент														П	Р	Р	З	З	

		разгибания пальцев поворот ладонями книзу.																		
		Руки вправо, ладонями внутрь - движения руками справа налево и обратно; кисти мягко отстают от движения рук.							П	Р	Р	З	З						З	
		Руки вправо, ладонями книзу - с мягким отставанием кистей поднять руки вверх и затем, повернув ладони в обратную сторону, опустить руки влево. То же, но движение рук дугами книзу.																		
3.2.2	Волнообразное движение одной рукой	И.п. основная стойка. 1 - слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руку в сторону с отстающим движением предплечья и кисти (при этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз); 2 - слегка сгибая локоть, опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти кверху.									П	Р	Р	З	З			З	З	
3.2.3	Поочередная «волна» руками	Руки в стороны - поднять правую руку вверх, левую опустить вниз с последующей переменной									П	Р	Р	З	З			З	З	

		положения. Кисти отстают от движения рук. Исполняется плавно, текуче.																		
3.2.4	Волнообразные движения руками «Зигзаг»	«Зигзаг» - движение руками в лицевой или боковой плоскости, идущее последовательно сверху вниз и снизу вверх, а также справа налево или слева направо.										П	Р	Р	З	З			З	З
3.2.5	Волнообразные движения руками «Восьмерка»	«Восьмерка» - движение руками, рисующее цифру восемь в лицевой или боковой плоскости. Исполняется одной или двумя руками одновременно.																		
3.2.6	Прямая «волна» руками	Начинается и завершается положением руки в стороны											П	Р	Р	З	З			З
3.2.7	Последовательная «волна» руками	Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях												П	Р	Р	З	З		З
3.2.8	Различные комбинации с целостной «волной» и движениями тела.	Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2 Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач занятия													П	Р	Р	З	З	З



		и назад.																	
		Взмах в лицевой и боковой плоскости, с последующим круговым движением руки.						П	Р	Р	3	3						3	
		В положении выпада вперед одну руку вперед, другую в сторону, туловище и голову слегка наклонить: взмахи вперед и назад левой и правой руками одновременно в разных направлениях.							П	Р	Р	3	3					3	
		Стойка на носках, руки в стороны: взмахи руками книзу до положения вперед-внутри и затем книзу до исходного положения.								П	Р	Р	3	3				3	3
		Стойка на носках, руки в стороны: круговые взмахи рукам книзу иверху в лицевой плоскости.									П	Р	Р	3	3			3	3
		Стойка на носках, руки вверх: круговые взмахи влево и вправо 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												П	Р	Р	3	3	3



		сзади - взмахом рук вперед и толчком бедра вперед - передать тяжесть тела на носок правой ноги (голень соприкасается с бедром), прогнуться; затем, мягко сгибаясь, снова сесть на пятку, дугами книзу руки назад.																		
4.2.2	Взмахи телом у гимнастической стенки	Стоя правым плечом к гимнастической стенке и держась рукой за рейку, небольшой наклон туловища вперед, левая рука вперед - сгибая колени, толкнуть бедра вперед вверх, а рукой взмахнуть назад и вверх; в конечном положении поясничная часть сглаживается, таз подобран, брюшные мышцы сокращены. То же, без опоры с движением обеих рук.									П	Р	Р	З	З				З	
		Левая нога впереди на носке, туловище согнуто, голова опущена, руки сзади - сгибая колени опорной ноги и одновременно передавая тяжесть тела на левую ногу, толчком послать колени вперед.											П	Р	Р	З	З			З
		То же, но последовательно											П	Р	Р	З				З

		посылая колени и бедра.																		
		То же, но последовательно посылая колени, бедра и грудь.											П	Р	Р	З	З			З
		То же, но левая нога в сторону на носок - взмах влево и вправо.												П	Р	Р	З	З		
4.2.3	Взмахи телом: И.п. – ст. на одной, другая вперед на носок	Из ст. одна нога впереди на носке, голова и плечи наклонены вперед, руки сзади – быстрым пружинным движением ног (толчком) в соединении со взмахом руками и туловищем передать тяжесть тела вперед. Теряя равновесие, по инерции, сделать вперед несколько шагов и остановиться, руки свободно опустить и дать им покачаться													П	Р	Р	З	З	
		То же, но последовательно передавая толчок выше, вынося вперед бедра.													П	Р	Р	З	З	
		То же, но последовательно передавая толчок еще выше, вынося вперед грудь («целостный взмах»).														П	Р	Р	З	З
		Из того же и.п., перенося тяжесть тела вперед и назад, пружинными движениями раскачать туловище и руки, затем, увеличивая															П	Р	Р	Р



		<p>половине зала в колонну по четыре, интервал 1м, дистанция 0,5 м. Перед каждой колонной нарисована черта, пересекающая зал в длину. Занимающиеся, приняв положение правильной осанки, стоят пятками на черте, носки слегка развёрнуты. По команде преподавателя дети мягким шагом продвигаются вперёд 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 длины зала), приставить ногу и повернуться кругом для повторения упражнения в обратном направлении. Выполнять мягко, плавно, без колебаний туловища в стороны.</p>																			
<b>5.3 Высокий шаг</b>																					
5.3.1	<p>Высокий шаг: Подготовительные упражнения к высокому шагу</p>	<p>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</p>			П	Р	Р	З	З		З	З	З								

		прямой угол). 3-4 – шаг правой, левую согнуть вперед. ОМУ: характер движения четкий, энергичный, следить за сохранением правильной осанки.																		
5.3.2	Высокий шаг	Высокий шаг - шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол). Тело выпрямлено, движения рук свободные.				П	Р	Р	З	З	З	З			З					
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.					П	Р	Р	З	З	З	З		З					
		И.п. – согнув левую вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука вперед, левая в сторону. 1-2 – опустить левую ногу и руки вниз. 3-4 – согнув правую вперед, левая рука вперед, правая в сторону. 3) И.п. – согнув левую вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука вперед, левая в сторону.							П	Р	Р	З	З	З			З			

		<p>Стоя левым боком к центру круга. 1 – шаг левой вперед на носок, руки вниз. 2 – энергично согнуть правую вперед, левая рука вперед, правая в сторону. 3-4 – повторить движения с правой ноги. Повторить движение несколько раз с продвижением по кругу. Следить за осанкой, оттягивать носки.</p>																			
		<p>И.п. – о.с. 1-3 – три высоких шага вперед с левой. 4- держать положение счета 3 (стоя на левой, правая вперед согнута). Затем то же с правой. Во время паузы на счете 4 занимающиеся проверяют правильность положения согнутой вперед ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут</p>					П	Р	Р	3	3						3				
		<p>И.п. – о.с. – высокий шаг с подъемом на носок опорной ноги и махом руками вперед и в сторону, противоположную одноименной ноге.</p>						П	Р	Р	3	3						3			









		9-16 – опуская руки вниз, 8 раз подняться на носки. То же влево.																					
<b>5.7 Широкий шаг</b>																							
5.7.1	Широкий шаг	Широкий шаг: каждый шаг выполняется как выпад. Туловище несколько наклоняется вперед. Руки сцеплены сзади или сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад.																П	Р	Р	З	З	З
<b>5.8 Шаги галопа</b>																							
5.8.1	Шаг галопа вперед	Шаг галопа выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ногу перекатом с носка, мягко сгибая колени.																	П	Р	Р	З	З
		И.п. – 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																			П	Р	Р

		левой, выпрямить ноги и оттянуть носки. 2 – приземляясь на левую, правой вновь скользнуть вперед для повторения шага галопа. Галоп выполняется стремительно, с вытянутыми ногами в фазе полета и с хорошей осанкой.																		
5.8.2	Шаг галопа в сторону	Шаг галопа - шаг правой в сторону, подскок. В полете левую ногу соединить с правой и обе ноги вытянуть. Приземлиться на левую ногу, а правую отставить. Методическое указание: разучивается после правильного усвоения приставного шага.												П	Р	Р	З	З		
		И.п. – 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.													П	Р	Р	З	З	

		И. п. – ст. Правым боком по направлению движения. 1-4 – 4 шага галопа правым боком. 5- . – с поворотом налево, 4 шага галопа левым боком																	П	Р	Р	З		
5.8.3	Связка: шаг галопа вперед и в сторону	И. п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8 - 4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 -приставной шаг вправо; 7 поворот на носках налево; 8 - III починим ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другойноги.																	П	Р	Р	З		
5.8.4	Связка и комбинацию шагов: высокий шаг и шага галопа	И.п. – о.с. 1-4 – 4 высоких шага с левой с махами руками. 5-7 - 3 шага галопа вперед с левой, руки в стороны. 8 – приставляя правую, и.п. Повторить упражнение несколько раз с правой и левой ноги																		П	Р	Р		
<b>5.9 Подскок</b>																								
5.9.1	Подскок с продвижением вперед	Повторить высокий шаг И.п. – ст. Высокий шаг с продвижением по кругу, махи руками вперед и в сторону, противоположную одноименной ноге. Каждый																		П	Р	Р	З	З





	бега с небольшими прыжками	по кругу, поднимая руки в стороны-вперед. 6-8. – продолжая бег, руки опустить. Добиваться плавности и постепенности поднимания и опускания рук.																		
<b>5.11 Мягкий бег</b>																				
5.11.1	Мягкий бег (скользящий бег)	В этом виде бега толчок направлен в основном по горизонтали. Колебательные движения по вертикали должны быть минимальными.			П	Р	Р	З			З									
<b>5.12 Бег махом прямых ног вперед</b>																				
5.12.1	Бег махом прямых ног вперед	1) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад, туловище слегка наклонить вперед, руки вниз. Характер бега легкий и стремительный, ноги напряжены, носки вытянуты, шаги короткие, с носка, с хорошей осанкой. 2) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег поднимая свободную ногу вперед-вниз, туловище слегка наклонено назад, голова направо, левая рука в сторону вверх. 9-16 Восемь шагов вперед, руки вниз. Маховая нога во время бега																		
					П	Р	Р	З	З			З	З							











		должны быть развернуты наружу.																					
6.1.2.2	Прыжок ноги врозь	В седе энергично поднимать и разводить ноги, быстро возвращаясь в и. п.					П	Р	Р	З		З											
		Лежа на боку / на спине энергично разгибать туловище при выпрямленных ногах, энергично разводить ноги, быстро возвращаясь в и. п.						П	Р	Р	З	З											
		Стоя у опоры (лицом затем боком к гимнастической стенке), выполнить полуприсед, прыжок ноги врозь, приземление в III позицию.							П	Р	Р	З	З										
		Прыжок на месте – в фазе полета одну ногу вперед, другую назад или ноги в стороны.												П	Р	Р	З						
6.1.2.3	Прыжок, сгибая ноги вперед	В седе энергично сгибать колени и быстро разгибать					П	Р	Р	З	З												
		Лежа на боку / на спине энергично разгибать туловище при выпрямленных или согнутых ногах;						П	Р	Р	З												
		Стоя у опоры (лицом затем боком к гимнастической стенке), выполнить полуприсед, прыжок согнув ноги, приземление в III											П	Р	Р	З							

		позицию. В фазе реализации колени к груди, спина прямая. Из полуприседа в III позиции энергичное отталкивание и подтягивание коленей к груди, руки в различных положениях																						
<b>6.1.3 Прыжок прогнувшись</b>																								
6.1.3.1	Форма прыжка «прогнувшись» лежа на животе	И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – энергично прогнуться дугой, голову назад, руки вверх-назад. 2 – и.п.										З	З		П	Р	Р	З						
6.1.3.2	Прыжок, прогнувшись на месте из стойки лицом к стенке, с опорой двумя руками (одной)	Стоя у опоры (лицом затем боком к гимнастической стенке), выполнить полуприсед, подскок, приземление в III позицию. В полете тело максимально изгибается назад.														П	Р	Р	З					
6.1.3.3	Прыжок прогнувшись	В фазе полета прогнуться дугой, голову назад, с махом руками снизу вверх-назад.																П	Р	Р	З			
<b>6.1.4 Прыжок касаясь</b>																								
6.1.4.1	Прыжок касаясь: подготовительные упражнения	Полушпагат на левую и правую ногу.										П	Р		Р	З		З						
		Лежа на боку, энергично одну ногу назад, другую сильно согнуть так, чтобы носок согнутой ноги												П		Р	Р	З						

		коснулся колена другой, быстро возвращаясь в и. п.																				
		Стоя у опоры, полуприсед в III позиции, подскок с подниманием маховой ноги назад до горизонтального положения, голову и плечи также отвести назад.												П	Р	Р	З	З	З			
		Стать боком к опоре, полуприсед в II позиции, энергично подняться на полупальцы, согнуть одну ногу вперед, касаясь пальцами колена опорной ноги.													П	Р	Р	З	З			
		Опираясь на станок, полуприсед, отскок, полушагат в фазе полета, приземление в III позицию.														П	Р	Р	З			
6.1.4.2	Прыжок касаясь	В фазе полета одну ногу назад, другую сильно согнуть так, чтобы носок согнутой ноги коснулся колена другой. Туловище слегка наклонено назад, руки поднимаются резким взмахом и могут занимать различное положение.																				
<b>6.1.5 Прыжок кольцом</b>																						
6.1.5.1	Прыжок в «Кольцо» одной: подготовительные	И.п. - упор лежа, поочередные махи ногами назад.														П	Р	Р	З	З		







		толчковая нога и сменяет маховую ногу. Увеличивать амплитуду движений ног до 180°.																					
<b>6.2.3 Прыжок шагом</b>																							
6.2.3.1	Прыжок шагом: подготовительные упражнения	Шпагат						П	Р	Р	З	З	З										
6.2.3.2		И.п. – лежа на боку. 1 - Энергичная разножка в шпагат: одна в перед, другая назад. 2 – и.п.												П	Р	Р	З						
6.2.3.3		Широкий шаг: каждый шаг выполняется как выпад. Туловище несколько наклоняется вперед. Руки сцеплены сзади или сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад.													П	Р	Р	З	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.														П	Р	Р	З	З			
6.2.3.5		То же выполнять через препятствия для удлинения шага.																П	Р	Р	З	З	З







		в стороны руки вверх; 3-6 удерживать равновесие на носках. 7-8 — медленно опуститься на всю стопу, дугами в стороны руки вниз.																	
		Стоя боком или спиной к гимнастической стенке на одной ноге, другую положить на 2-3 рейку и удерживать равновесие с различным положением рук.												П	Р	Р	З	З	
		Поднимание прямой и согнутой ноги вперед, назад, с различным положением рук. Выполняется в медленном темпе.						П	Р	Р	З	З							
		То же, с поворотом туловища.						П	Р	Р	З	З							
		Сгибание ноги вперед повыше, с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх.							П	Р	Р	З		З					
		Поднимание ноги назад с одновременным наклоном туловища вперед до горизонтального положения с различным движением рук: в стороны, вдоль туловища, вверх, одна вперед, другая в сторону и т.д.								П	Р	Р				З			
		Сочетание 2-3 элементов в								П	Р	Р	З	З					

	одно упражнение.																				
	И.п. - основная стойка. 1-2. - стойка на правой, левая согнута вперед (носок левой касается колена правой), руки вверх. 3-4 удерживать равновесие; 5-6 - опустить ногу в и.п. 7-8 -отдых. Затем упражнение выполнить с другой ноги.												П	Р	Р	З				З	
	И. п. - основная стойка. Согнуть правую вперед (назад), разогнуть, приставить к опорной.													П	Р	Р	З				
	То же, но разгибая ногу вперед или назад, сделать шаг.															П	Р	Р	З		
	И.п. - то же. 1-2 - правую ногу назад на 45°, руки в стороны, туловище вертикально, слегка прогнуться в грудной части; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 - опустить ногу в и. п.; 7-8 - отдых. Повторить упражнение с другой ноги.															П	Р	Р	З		
	И. п. - то же. 1-2 - правую ногу согнуть назад и правой рукой взяться за носок, левую руку вперед; 3-6 - удерживать равновесие; 7-8 - опустить ногу в ил.																П	Р	Р	Р	З







		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.															П	Р	Р	Р	З	
<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 лежа на бедрах на предплечье. 1-6 - нога назад на 90°. 7-8 – и. п. Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.								П	Р	Р	Р	З			З	З				
		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.										П	Р	Р	Р	З			З	З		
		И. п. - стоя лицом к опоре, хват на уровне груди. 1-6. - нога назад на 90°. 7-8– и. п.													П	Р	Р	Р	З		З	З
		И. п. – ст., руки в стороны. 1-6 - нога назад на 90°. 7-8 – и. п.															П	Р	Р	Р	З	З
<b>8.2.2.2 Переднее горизонтальное равновесие</b>																						
8.2.2.2.1	Переднее горизонтальное равновесие нога на	Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под								П	Р	Р	Р	З								

	90° на стопе	<p>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.</p> <p>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.</p>																			
8.2.2.2.2	Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе	<p>Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180° (вертикальный шпагат). 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.</p>																			



равновесие в кольцо с помощью у гимнастической стенки	левая рука на опоре на уровне талии, правая рука вверх. 1-2 – согнуть левую. 3-4 - противоположной рукой взять с внутренней стороны свод свода 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 – удержание положения «кольцо». 7-8 – и. п. Все повторить с другой ноги.																				П	Р	Р	Р
	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 – удержание положения «кольцо». 7-8 –																						П	Р





		коленях.																						
<b>8.2.5 Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела</b>																								
8.2.5.1	«Мексиканка»: движением вперед прийти в положение ст. на предплечье	Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну. Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата») В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти. Выполняется с помощью тренера.																	П	Р	Р	Р	Р	
8.2.5.2	«Волна» вперед	Из ст. руки вверх постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямится. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д.																		П	Р	Р	Р	Р
8.2.5.3	Опускание обратной «волной» в положение сед на пятках	Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы																			П	Р	Р	Р

		кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит через подъемы в сед на пятках.																				
<b>8.2.5 Боковое равновесие</b>																						
8.2.5.1	Вертикальное боковое равновесие с помощью на стопе	И. п. – лежа на левом боку, левая рука вверх. 1-2 – «Passé» коленом в сторону. 3-4 – взять правую ногу за стопу с внутренней стороны. 5-6 – завести колено за плечо. 7-8 – вывести ногу за плечо в шпагат. 9-14 – удерживать положение. 15-16. – и.п.											П	Р	Р	Р	З	З		З		
8.2.5.2		И. п. – ст. лицом к опоре, хват на уровне талии. 1-2– правая в сторону на носок. 3-4 - «Passé» коленом в сторону. 5-6 - взять правую ногу за стопу с внутренней стороны. 7-8– завести колено за плечо. 9-10 – вывести ногу за плечо в шпагат. 11-14 – удерживать положение. 15-16 – ст. на носках.													П	Р	Р	Р	З	З	З	
8.2.5.3		И. п. – ст. левым боком к опоре, хват левой рукой на уровне талии. 1-2 – правая в сторону на носок. 3-4 - «Passé» коленом в сторону.															П	Р	Р	Р	Р	Р

		5-6 - взять правую правой рукой за стопу с внутренней стороны. 7-8– завести колено за плечо. 9-10 – вывести ногу за плечо в шпагат. 11-14 – удерживать положение. 15-16– ст. на носках.																			
8.2.5.4		Вертикальное боковое равновесие с помощью на стопе на середине.	П Р	Р О														П	Р	Р	Р
<b>9 ПОВОРОТЫ</b>																					
<b>9.1 Подготовительные упражнения</b>																					
9.1.1	Двигательные задания, которые предшествуют обучению вращениям	Из о. с. подъем на носки в различном темпе и ритме;			П	Р	Р	Р	З	З											
9.1.2		Из о. с. выполнять быстро полуприсед, присед, выпрямление.				П	Р	Р	Р	З	З										
9.1.3		Движение головой из различных и. п. в различном темпе, во всех направлениях, в сочетании с движениями рук							П	Р	Р	Р	З	З							
9.1.4		Стоя по двое и взявшись за руки, выполнить кружение.											П	Р	Р	Р	З	З			
9.1.5		Лежа на полу на спине, руки вверх, выполнять перекаты по полу на 360° вправо и влево (следить за вытянутым положением туловища, ног и рук).							П	Р	Р	Р	З	З							
9.1.6		Проделать наклоны, повороты и круговые												П	Р	Р	Р	З	З		

		движения головой в различном темпе																			
<b>9.2 Вращения на двух ногах переступанием и скрестное</b>																					
9.2.1	Вращение переступанием на 90° - 180°	Поворот на месте на 90° на носках с переступанием.							П	Р	Р	Р	З	З							
		У опоры из стойки на полупальцах, руки на поясе маленькими шагами поворот на 180°. перенося тяжесть тела с ноги на ногу. При этом колени не сгибать, спину держать прямо, Ноги и туловище напряжены, следить за осанкой, с места не сходить, руки на поясе или в стороны.											П	Р	Р	Р	З	З			
		На середине из стойки на полупальцах, руки на поясе маленькими шагами поворот на 180°.											П	Р	Р	Р	З	З			
		Последовательно переступая медленными шагами по прямой линии, выполнить повороты на 180°.											П	Р	Р	Р	З	З			
9.2.2	Вращение переступанием на 360°	У опоры из стойки на полупальцах, руки на поясе маленькими шагами поворот на 360°.												П	Р	Р	Р	З	З		
		На середине из стойки на полупальцах, руки на поясе маленькими шагами поворот на 360°													П	Р	Р	Р	З	З	

9.2.3	Скрестное вращение на 180°	Стоя лицом/ спиной к опоре, хват на уровне талии, поднимая руки вверх небольшой скрестный шаг вперед (назад), поворот на 180°.												П	Р	Р	Р	З	З			
		Из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперед (назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на 180°. В конце поворота опуститься на всю стопу. Руки на пояс или в стороны.															П	Р	Р	Р	З	З
9.2.4	Скрестное вращение на 360°	Стоя лицом/ спиной к опоре, хват на уровне талии, поднимая руки вверх небольшой скрестный шаг вперед (назад), поворот на 360°.																П	Р	Р	Р	З
		Из стойки руки в стороны небольшой скрестный шаг вперед (назад), поворот на 360°.																		П	Р	Р
<b>9.3 Вращение на одной ноге</b>																						
9.3.1	Вращение на одной ноге – ноги вместе	Стать левым боком к гимнастической стенке, правую ногу назад на носок, опереться левой рукой; передать тяжесть тела на левую и выполнить поворот налево на 90°.													П	Р	Р	Р	З	З		



		<p>левой, мах левой рукой влево, поворот налево на 180°.</p> <p>В момент поворота правая нога назад на 45°. По мере освоения поворота – увеличивать амплитуду движения ноги до 90°.</p> <p>То же, но поворот на 360°.</p>																					
9.3.4	Вращение на одной ноге – согнув ногу вперед	Шаг правой вперед, слегка приседая, толчком встать на носок правой (левую согнуть вперед), поворот направо на 180 - 360°.											П	Р	Р	Р	Р	З	З	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, взгляд вперед, мах руками перед собой вверх, 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.												П	Р	Р	Р						
		Выполнить поворот на 180° на середине. Взгляд должен быть													П	Р	Р	Р	З				

		устремлен в одну точку. Все тело натянуто. Разучивание проводить в обоих направлениях.																								
		То же с поворотом на 360°.																								
9.3.6	Разноименный поворот	У опоры. Разноименный поворот выполняется в направлении, противоположном опорной ноге. Из стойки на носках шаг правой вперед в полуприсед, плечи развернуты вправо, взгляд вперед, с энергичным поворотом туловища налево поднять вперед согнутую левую ногу, подняться на высокий носок, мах руками вверх. После завершения поворота приставить левую ногу.																	П	Р	Р					
		Выполнить поворот на 180° на середине. Взгляд должен быть устремлен в одну точку. Все тело натянуто. Разучивание проводить в обоих направлениях.																		П	Р					
		То же с поворотом на 360°.																			П					
<b>9.4 Повороты (технические элементы)</b>																										
<b>9.4.1 «Passe». Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад</b>																										
9.4.1.1	Одноименный поворот на 360° в	Выполнять шагом в сторону или через выпад. Коленом в																	П	Р	Р	Р	3	3	3	3



		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.																		
10.1.1.2	«Мост» из положения лежа на спине - самостоятельно	«Мост» из положения лежа на спине – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами.				П	Р	Р	Р	З	З									
10.1.2	С «моста» опускание на спину	Одновременно сгибая руки и ноги, голову наклонить на грудь и плавно лечь на спину. То же из стойки.			П	Р	Р	Р	З	З	З									
10.1.3	«Мост» на коленях	И. п. – ст. на коленях спиной к гимнастической стенке, руки вверх.																		
10.1.3.1	«Мост» на коленях у гимнастической стенки	Наклонить голову назад, прогнуться в поясничной и грудной части, опереться ладонями о рейку. И по одной рейке, поочередно переставляя руки, опуститься в мост, руки поставить на пол. Вставать в обратном направлении.					П	Р	Р	Р	З	З								
10.1.3.2	«Мост» на коленях с помощью	И. п. – ст. на коленях спиной к гимнастической						П	Р	Р	Р	З	З							

		стенке, руки вверх. Наклонить голову назад, прогнуться в поясничной и грудной части, опереться ладонями о пол. Страховщик стоит перед спортсменкой, держа за плечи, плавно ставит руки занимающейся на пол, контролируя положение таза.																	
10.1.3.3	«Мост» на коленях самостоятельно	«Мост» из положения ст. на коленях – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами.							П	Р	Р	Р	3	3					
10.1.4	«Мост» наклоном назад из положения стоя	Из и. п. стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1-2 шагов, ноги врозь, руки вверх, ладони вперед, начинают наклон назад акцентированным движением рук назад. Постепенно прогибаясь в пояснице и для сохранения устойчивого положения подавая бедра вперед, ученик опускается в мост, поочередно переставляя руки вниз с одной рейки на другую. Во время наклона смотреть надо на кисти рук.																	
10.1.4.1	«Мост» наклоном назад из положения стоя у гимнастической стенки										П	Р	Р	Р					

		Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховующий удерживает под поясницу, не давая резко опускаться в мост.																	
10.1.4.2	«Мост» наклоном назад из положения стоя с помощью	Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховующий удерживает под поясницу, не давая резко опускаться в мост										П	Р	Р	Р	З	З		
10.1.4.3	«Мост» наклоном назад из положения стоя - самостоятельно	По мере овладения упражнение постепенно сокращается расстояние между руками и ногами.											П	Р	Р	Р	З	З	
10.1.5	«Мост» из положения лежа	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.																	
10.1.5.1	«Мост» из положения лежа встать с помощью											П	Р	Р	Р	З	З		

		Помощь: стоя сбоку, необходимо одной рукой поддерживать под поясницу, а другой – придерживать руки гимнастки в отведенном назад положении.																			
10.1.5.2	«Мост» из положения лежа встать самостоятельно	Самостоятельное вставание из «моста» у гимнастической стенки, поочередно переставляя руки начиная с нижней рейки, помогая себе выпрямиться.												П	Р	Р	Р	З	З		
		При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками.													П	Р	Р	Р	З	З	З
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	П	Р																	
				О																	
				С											П	Р	Р	Р	З	З	







		Пальцами обхватить поясницу, принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки.																		
		Стойка на лопатках, руки на полу, выполняется так же, но руки опираются об пол ладонями книзу.								П	Р	Р	Р	З	З					
		Стойка на лопатках без опоры руками. В этом случае руки вытянуты вдоль тела, ладони на бедрах.									П	Р	Р	Р	З	З				
10.2.1.3	Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях	И.п. – ст. на лопатках. Тяжесть тела перенести на лопатки, шею и затылок, прямые ноги опустить назад за голову до касания носками пола, после чего ноги согнуть в коленях и опустить на пол. Согнутые в локтях руки, отводятся вверх-назад и удерживаются силой, чтобы кисти были у плеч ладонями назад, при этом голова активно наклонена вперед. Опираясь на руки, выполнить переворот через плечо, в упор стоя на коленях. Тренер стоит сбоку от выполняющего упражнение										П	Р	Р	Р	З	З			



		книзу (ладони опираются о пол). Тренер стоит сбоку от выполняющего упражнение и поддерживает за спину и голень.																		
<b>10.3 Группировка</b>																				
10.3.1	Группировка сидя	Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, стопы на полу (слегка врозь), взяться руками за голени и подтянуть колени к груди, а пятки к ягодицам, голову наклонить вперед (лицо между коленей).			П	Р	Р	Р	З	З										
10.3.2	Группировка лежа 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 лежа 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						П	Р	Р	Р	З	З							





		перекатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь.																	
10.4.2.2	Перекат в сторону из стойки на коленях	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекатиться на спину. Перекатываясь 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 - шпагат».										П	Р	Р	Р	З	З		
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 лежа на спине сохранять положение «ноги врозь - шпагат».											П	Р	Р	Р	З	З	
<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 опоры телом (таз, поясница, спина).											П	Р	Р	Р	З	З	
10.4.3.2	То же, что и 3.12, до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании») и быстром восстановлении											П	Р	Р	Р	З	З	

	лопатках при движении назад	группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).																							
10.4.3.3	Из основной стойки - сед и перекаат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающий опорой руками															П	Р	Р	Р	З	З			
10.4.3.4	Перекаат назад из стойки на кистях	Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые) потом плечами, грудью и животом, исполнить перекаат в прогнутом упоре лежа на бедрах.															П	Р	Р	Р	З	З			
<b>10.4.4 Перекааты движением вперед</b>																									
10.4.4.1	Перекаат 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 перекаатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего перекаата сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад.																		П	Р	Р	Р	З	З
10.4.4.2	Перекаат вперед в	Переставляя руки к плечам																		П	Р	Р	Р	З	

	стойку на груди с переворотом вперед в ст. на коленях	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 выполняется также перекатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего переката сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад.													П	Р	Р	Р	З	З				
10.4.4.4	Перекат вперед в упор сидя на пятках	Из исходного положения упора лежа на бедрах 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.													П	Р	Р	Р	З	З				
<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,																	П	Р	Р	Р	З	З

		затылочной частями головы, переворачиваясь через голову, пережат на лопатки, поясницу (спина максимально круглая) и сгибаемая ноги, плотная группировка, приходя в упор присев. Площадка – «горка»: 1) на гимнастический мостик накладывается два мата. 2) на одну скамейку ставятся одной стороной 2 (3) скамейки плотно друг к другу, а на них кладутся два, три мата.																		
10.5.2	Кувырок вперед из упора присев на горизонтальной поверхности	Передавая тяжесть тела на и руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед.									П	Р	Р	Р	З	З				
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)												П	Р	Р	Р	З	З	

		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)											П	Р	Р	Р	З	З				
10.5.5	Кувырок вперед в сед	Выполняется на базе 10.5.2-4 из разных исходных положений													П	Р	Р	Р	З	З		
10.5.6	Кувырок вперед из седа ноги врозь, в сед ноги врозь/ в продольный шпагат	Выполняется на базе 10.5.2-5.													П	Р	Р	Р	З	З		
10.5.7	Кувырок вперед из упора на бедрах согнувшись	Начальное движение как в перекате вперед в стойку на груди, далее идет переворачивание через плечо (10.4.4.1), только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед.														П	Р	Р	Р	З	З	
<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															П	Р	Р	Р	З	З



		перекат назад, когда носки ног окажутся над головой, следует максимально прогнуться (движением ног вверх), поднимая левое плечо вверх (как бы нажимая им на пол). Одновременно с этим быстро перевести голову назад и из стойки на груди продолжить перекат назад прогнувшись. Когда живот коснется пола, надо опереться руками о пол (около живота) и, продолжая перекат, прийти в упор на бедрах.																				
10.6.8	Кувырок назад прогнувшись через плечо в шпагат	То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед. То же ноги в шпагат (поперечный).																		П	Р	Р
<b>10.7 Перевороты боком</b>																						
10.7.1	Постановка рук для переворотов	Стойка ладонями вперед на носках, руки вверх					П	Р	Р	З	З											
		И.п. – ст. на три шага от стенки, руки вперед. Выпад правой вперед, поставить прямые руки на стену, левую ногу назад. Руки, спина и левая нога составляют одну прямую линию.								П	Р	Р	З	З								
		И.п. – ст. на три шага от											П	Р	Р	З	З					

		стенки, руки вперед. Выпад правой вперед, поставить прямые руки на пол, левую ногу назад. Руки, спина и левая нога составляют одну прямую линию.																	
		Стойка на руках с опорой о стенку с помощью тренера. И.п. – ст. на левой, правая впереди на носке, руки вперед, ладонями вниз (три шага от стенки). Выпад правой вперед, поставить прямые руки на пол и махом левой, толчком правой сделать стойку на руках.										П	Р	Р	З	З			
10.7.2.1	Переворот боком: подводящие упражнения	Ст. на руках, ноги врозь с опорой о стену или с помощью тренера.										П	Р	Р	З	З			
		И.п. – ст. на левой, правая вперед на носок. Наклонный выпад правой вперед, левую поднять до вертикального положения. Руки подготовить к постановке на пол, смотреть на место опоры.											П	Р	Р	З	З		
10.7.2.2	Переворот боком с помощью	И.п. – ст. на левой, правая вперед на носок. Одновременно с махом левой в сторону сделать выпад правой вперед и с поворотом в лицевую												П	Р	Р	З	З	

		<p>плоскость (направо) поставить правую руку на пол. Оттолкнуться правой, поставить левую руку в одну линию с правой рукой и переворачиваясь через стойку на руках ноги врозь – продольный шпагат, встать в стойку с поворотом направо руки вверх, встать вначале на левую, а затем на правую, приставляя ее к правой ноге.</p> <p>Первые попытки рекомендуется выполнять на линии, отметив мелом места опоры рук.</p> <p>Помощь тренера: тренер располагается со стороны спины. Тренер надежно подкручивает руками по ходу движения (удерживает при падении).</p>																				
10.7.2.3	Переворот боком	<p>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 прогиба в пояснице</p>															П	Р	Р	З	З	



		руке, а другой держат стоящие в колонне слева левой рукой. Запахом вперед придать скакалке вращательное движение по дуге назад, добиваясь равномерности вращения. То же вращая скакалку назад.																	
		Построение в колонну по два, интервал 1 м, дистанция 1,5м. 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 вперед, назад и т.д		П	Р														
						Р	3	3					3						
11.1.1.2	Махи и покачивания скакалкой	И.п. – скакалка, сложенная в четверо вперед. 1 – правая рука опускает свой конец скакалки, левая небольшой дугой книзу делает мах скакалкой влево.	П	Р															
						Р	3	3					3						

		<p>2 – мах скакалкой вправо, правая рука в сторону.  3 – мах скакалкой влево.  4 – мах скакалкой вправо.  Поймать свободный ее конец правой рукой, принимая и.п.  5-8 – то же в другую сторону</p>																			
		<p>И.п. – ст., руки со скакалкой, сложенной вдвое, вперед. 1 – правая рука опускает свой конец скакалки, левая небольшой дугой книзу делает мах скакалкой влево. 2 – мах скакалкой вправо, правая рука в сторону. 3 – мах скакалкой влево. 4 – мах скакалкой вправо.  Поймать свободный ее конец правой рукой, принимая и.п. 5-8 – повторить упражнение другой рукой в другую сторону. Добиться свободного, ровного раскачивания скакалки и точной ловли на счете 4. скакалку ловить хватом сверху.</p>	П	Р										3							
		<p>И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой</p>			П	Р	Р	3	3					3							

	<p>руке.  1-4 – четыре качания скакалки влево и вправо в лицевой плоскости.  5-7 – согнув локоть предплечьем вперед, небольшим вращением руки влево намотать скакалку на предплечье.  9 – держать.  9-12 – слегка вращая предплечьем вправо, размотать скакалку с руки.  13 – мах скакалкой влево.  14 – мах вправо.  15-16 – махом влево передать скакалку в левую руку</p>																	
	<p>То же, концы скакалки в одной руке, другая в сторону</p>					П	Р		Р	3	3							3
	<p>Махи одной рукой скакалкой, сложенной вчетверо, вправо и влево в сочетании с пружинными движениями ногами.</p>						П	Р		Р	3	3						3
	<p>То же со скакалкой, сложенной вдвое.</p>							П	Р	Р	3	3						3
	<p>Махи скакалкой, сложенной вчетверо, вправо и влево с последующим опусканием середины скакалки и</p>								П	Р		Р	3	3				

		махами скакалкой сложенной 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, сложенной вдвое вправо, с последующим переносом тяжести тела на левую ногу и махом скакалкой влево. 7-8 – то же, что на счет 5-6.								П	Р								
												Р	3	3					
11.1.1.3	Круги 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.			П	Р													
		И.п. – руки в стороны. Концы скакалки в правой. Мах влево и вправо, с последующим кругом книзу и махом влево передать скакалку в левую руку. То же другой рукой.			П	Р													
		И.п. – руки вперед, концы скакалки в правой руке. Малые круги правой с				П	Р					Р	3	3					

		последующей передачей в левую и круги в том же направлении.																		
		И.п. – скакалка впереди, концы ее в обеих руках. 1-2 – приставной 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.						П	Р											
		Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной двумя руками							П	Р										
		Сочетание кругов с махами скакалкой в лицевой плоскости.								П	Р									
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. Повторить движение вправо. 3. Приставляя правую к левой в полуприсед и соединяя кисти, средний лицевой										П	Р							
														Р	3	3				3

		<p>круг скакалкой книзу-влево в лицевой плоскости. 4. Шаг левой влево, правая в сторону на носок, выпрямляя руки, мах скакалкой книзу-влево. Повторить упражнение в другую сторону. Махи и круги скакалкой следует сопровождать небольшим пружинным движением ног и наклоном туловища в сторону маха.</p>																				
		<p>То же выполнить одной рукой, другая в сторону, скакалка сложена вдвое.</p>								П	Р		Р	3	3							3
		<p>И.п. – руки вперед, локти согнуты, скакалка впереди, концы ее в обеих руках. 1-4 – повторить упражнение 1, но на счете 3 приставной шаг левой влево со средним лицевым кругом скакалкой книзу-влево. 5-8- То же вправо, но на счет 8 передать оба конца скакалки в правую руку. 9-12 – повторить движения счета 1-4 со скакалкой в правой руке, на счете 12 передать ее в левую руку. 13-16 – повторить движения на счет 9—12 в другую сторону и</p>									П	Р						Р	3	3		



		рукой.																		
		Упражнения 1 и 2 в сочетании с пружинными движениями ногами.					П	Р	Р	З	З				З					
11.1.2.2	Круги скакалкой	Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках					П	Р	Р	З	З					З				
		Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках						П	Р	Р	З	З					З			
		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							П	Р		Р	З	З					З	
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперед, закрутить скакалку на левую руку, раскрутить скакалку, большой круг слева-назад, перевод								П	Р		Р	З	З					З

		скакалки вправо, закрутить скакалку движением на плечо 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									П	Р								3
		И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движения, закрутить скакалку на левое плечо, движением назад, раскрутить скакалку									П	Р								3
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой круг скакалки снизу-влево, средний круг снизу-влево, малый круг снизу-влево									П	Р								3
		И.п. – руки вперед, концы скакалки в правой руке. 4 больших круга справа-книзу с последующим перехватом скакалки впереди в левую руку и 4 больших											П	Р						

		круга слева-книзу.																		
		То же справа и слева кверху.											П	Р	Р	3	3			
		И.п. – правую руку назад, левую в сторону, концы скакалки в правой. 1. Мах скакалкой вперед. 2 Мах назад. Круг справа кверху. 4 Мах вперед с последующей передачей скакалки в левую руку. 5 Мах скакалкой назад. 6- Мах вперед. 7 Круг скакалкой слева книзу. 8-Передать скакалку впереди в правую руку,												П	Р			Р	3	3
		И.п. - ст., скакалка впереди, концы ее в обеих руках. 1 – соединяя кисти, руки прямые, слегка прижаты к бокам, круг скакалкой слева книзу в боковой плоскости. 2 – круг скакалкой справа книзу. 3-4 – повторить движение счета 1-2. 5 – разъединяя кисти, руки вперед, полуприсед. 6 – выпрямиться. 7 – встать на носки. 8 – опуститься на всю стопу.												П	Р			Р	3	3

		Повторить упражнение 4 раза.																		
		И.п. – концы скакалки в руках. Круги справа и слева в сочетании с пружинными движениями ногами.									П	Р			Р	3	3			
		И.п. – то же. Круги скакалкой справа и слева кверху в сочетании с пружинными движениями ногами.									П	Р			Р	3	3			
		И.п. – концы скакалки в руках. Круги справа и слева в сочетании с пружинными движениями ногами с последующим вращением скакалки вперёд.									П	Р			Р	3	3			3
		И.п. – то же. Круги скакалкой справа и слева кверху в сочетании с пружинными движениями ногами с последующим вращением скакалки назад.										П	Р			Р	3	3		
		И.п. – концы скакалки в руках. 1-2 – большой круг справа книзу. 3-4 – большой круг слева книзу. 5-8– четыре малых круга, чередующие справа и слева.										П	Р			Р	3	3		
		И.п. – то же. 1-2 - Два											П	Р	Р	3	3			3

		прыжка вверх, круг скакалкой слева книзу. 3-4 – два прыжка выпрямившись, круг скакалкой справа книзу.																		
		И.п. – концы скакалки в левой руке, хват правой за середину вдвое сложенной скакалки. Круги свободным концом скакалки.										П	Р			Р	3	3		
		И.п. – концы скакалки в левой руке, хват правой за середину вдвое сложенной скакалки. Круги свободным концом скакалки в сочетании с бегом вперед и назад.											П	Р			Р	3	3	
11.1.2.3	Упражнения на сочетание махов и кругов в боковой плоскости	И.п. - правая рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, левая в сторону. 1. Слегка спружина и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа. 2- Повторить движение в обратном направлении. 3- Сгибая локоть, средний круг скакалкой книзу-назад. 4- Мах назад. 5-8- повторить движение в обратном направлении, передав скакалку в левую руку на счете 8- то же другой рукой.											П	Р						
		И. п. - руки вправо, концы														П	Р	Р	3	3



		руку спереди и принять и. п., скакалка в левой руке.																	
		То же, выполняя круги скакалкой над головой на беге, сгибая ноги назад, а передачу скакалки из одной руки в другую - на повороте на 360° налево скрещением левой ноги перед правой. То же другой рукой и другой ногой в другую сторону.					П	Р											
		И п.- то же. 1-2- большой круг скакалкой влево над головой. 3-4 - Средний круг скакалкой влево под ногами с прыжком через нее толчком двух ног, слегка сгибая колени.						П	Р										
		И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360°.							П	Р									
		И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой							П	Р									
		И.п. – руки в стороны, концы скакалки в правой. Поворот переступая налево на 360 градусов с кругом								П	Р								

		скакалкой над головой влево.																	
		И.п. – руки в стороны, концы скакалки в правой. Поворот переступая налево на 360° с кругом скакалкой над головой влево с последующим перехватом скакалки в левую руку.									П	Р							
		Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую			П	Р													
		Стоя, скакалка в двух руках внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360°, поднимая руки вверх									П	Р			Р	3	3		
		Стоя, концы скакалки в одной руке внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360°, поднимая руки вверх									П	Р			Р	3	3		
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку							П	Р			Р	3	3				3
		Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Горизонтальные круги вверх внизу								П	Р			Р	3	3			





		справа. Поворот скрестно влево, «парус» влево. Перевод скакалки влево																			
		И.П. – ст., концы скакалки в обеих руках, скакалка впереди. 1-2 – качнув скакалку назад, прыжок через неё толчком двумя. 3-4 – повторить движение в обратном направлении. 5-8 – перевести скакалку назад правой рукой. 9-10 – качнув скакалку вперёд, прыжок через неё толчком правой на левую с последующим приставлением правой. 11-12 – повторить движение счёта 9-10 в обратном направлении. 13-16 – перевести скакалку вперед (кругом левой руки назад вправо). Повторить 4 раза.																	П	Р	З
<b>11.3 Закручивание и раскручивание</b>																					
11.3.1	Закручивание и раскручивание скакалки, сложенной вдвое	И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на 180° направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на 180° налево, раскрутить скакалку 180°,	П	Р																	
					Р	З	З			З	З										









		над головой, за спиной. И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое сверху, узлы скакалки в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой над головой в горизонтальной скорости влево. Перевод руки вперед- за спину, вертикальный круг за спиной наружу вправо																	
<b>11.5 Складывание и завязывание скакалки</b>																			
11.5.1	Складывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вперед в правой руке. 1-2 – сложить скакалку вдвое; 3-4- сложить скакалку вчетверо; 5-8 – в обратном порядке распустить скалку	П	Р															
				Р	3	3			3	3									
		И.п. – ст., скакалку вперед, в двух руках. 1-2 – правой рукой подхватить 1/3 скакалки слева, 3-4 – левой рукой подхватить 1/3 скакалки справа.		П	Р														
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, один конец скакалки в правой руке внизу, левая рука хватом за середину сверху (ладони смотрят внутрь). Вращение скакалки (от середины) вправо.											П	Р					
															Р	3	3		3

		Скрестный поворот, подкручивая скакалку указательным пальцем левой руки, подхватить свободный узел правой рукой																		
		И.п. – ст. правой, левая скрестно на пальцы, хват скакалки за середину левой рукой в сторону. Скрестный поворот вправо, мах скакалкой вправо над головой (на уровне груди) в горизонтальной плоскости, подхватить узлы правой рукой									П	Р								
													Р	3	3				3	
11.5.2	Завязывание скакалки	И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Поднять руки на уровне груди, скрестить руки, протащить узел вовнутрь правой рукой; затянуть											П	Р						
															Р	3	3			3
		И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Скрестить руки, правая рука сверху. Положить скакалку у запястья левой руки, продеть узел в петлю, левый узел продеть движением к себе в образовавшуюся петлю.												П	Р					
																Р	3	3		3
<b>11.6 Передача скакалки</b>																				
11.6.1	Передача скакалки из	И.п. – ст., руки влево,											П	Р	Р	3	3			3



		горизонтальной плоскости 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											
		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	3	3				
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 вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед.						П	Р											
		И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение																		
														Р	3	3				



		<p>боковой плоскости. Поднимая левую вперед, мах скакалки влево. Сгибая левую вперед, зажать концы скакалки под ногой. Продолжать вращать скакалку ногой.</p>																		
11.7.5	Вращение развернутой скакалки	<p>И.п. – ст., правая вперед скрестно, концы скакалки в двух руках, скакалка между ног. С поворотом на 360° (скрестно, переступанием) отпуская концы скакалки, вращение скакалки без помощи рук. Складывание скакалки: поднимая правую, продолжая поворот, взять за середину скакалку левой рукой, концы скакалки подхватить правой рукой.</p>											П	Р						
		<p>И.п. – ст., развернутая скакалка в правой руке (один конец скакалки на полу, дугой в правой руке). Вращение по часовой (против часовой) стрелки в горизонтальной плоскости.</p>													П	Р		Р	3	3
		<p>И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровне талии) закрутить на один оборот, нижняя рука</p>													П	Р		Р	3	3

		отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки.																		
<b>11.8 «Обкрутка» скакалки</b>																				
11.8.1	«Обкрутка» вокруг кисти	Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. «Обкрутка» на кисти происходит в лицевой плоскости по или против часовой стрелки. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы.					П	Р												
									Р	3	3			3						
11.8.2	«Обкрутка» вокруг ног	«Обкрутка» вокруг ноги движением вперед Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить «обкрутку» вокруг ноги.						П	Р											
										Р	3	3		3						
11.8.3	«Обкрутка» вокруг туловища	«Обкрутка» вокруг туловища вперед. И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое узы в правой руке в сторону. Сделать замах скакалки влево, правая рука на талии, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить «обкрутку» вокруг							П	Р										
											Р	3	3		3					

		туловища. «Обкрутка» вокруг туловища назад И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за спину, сделать толчок узелков в сторону вращения. Отпустить узелки, выполнить «обкрутку» вокруг туловища. Правой рукой слева подхватить конец скакалки (без узелков), выполнить горизонтальный круг вправо за спиной, передать скакалку в левую руку. Правой рукой подхватить узлы скакалки, руки вперед.							П	Р										
											Р	3	3				3			
11.8.4	«Обкрутка» вокруг шеи	«Обкрутка» вокруг шеи. И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое за шеей. Толчок узелков в сторону вращения скакалки движением вперед. Выполнить «обкрутку» вокруг шеи в и.п. «Выкручивание» скакалки								П	Р									
												Р	3	3			3			



		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								
11.10.4	Спиралевидные движения скакалкой после закручивание на один оборот, на пояс	Спиралевидные движения скакалкой И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью внизу и поймать узел.												П	Р						
<b>11.11 Броски скакалки</b>																					
11.11.1	Броски руками	И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки.			П	Р															
		И.п. – ст., скакалка, сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки во вход с прыжком «козлик» через скакалку.												П	Р						
																Р	3	3			

		И.п. – ст., скакалка, сложенная в восемь раз в правой руке. С замаха бросок вверх, ловля за два узла.											П	Р		Р	3	3					
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Кач вправо, перевод влево, вперед, в верхней точке середины скакалки бросок скакалки вверх, ловля за один конец скакалки.											П	Р		Р	3	3					
		И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Круг скакалкой назад, отпустить правый узел назад на пол. Бросок вверх на подскоке скакалки. Ловля за один конец, повернуться к скакалке, отбив, ловля во входе на козлике.											П	Р		Р	3	3					
		Три прыжка (подскоки), вращая скакалку назад, бросок, ловля во входе на козлике.																			П	Р	Р
		И.п.– ст., скакалка, сложенная вдвое в правой руке. Замах назад справа, бросок вверх, ловля												П	Р		Р	3	3				
		И.п. – скакалка, сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад,														П	Р		Р	3	3		



		держат скакалку и раскачивают ее, третья перепрыгивает через скакалку.																	
		Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок.									П	Р			Р	3	3		
		И.п. – концы скакалки в обеих руках справа. 1-4 – раскачивать скакалку назад-вперед сбоку. 5-8 – шагом правой вправо с последующим приставлением левой перевести скакалку влево, качнув ее назад, продолжить раскачивания слева в боковой плоскости.		П	Р														
		И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.			П	Р													
		И.п. - руки в стороны-книзу, скакалка впереди. Перепрыгивание через свободно висящую скакалку вперед и назад толчком двумя, одной и с одной на другую.				П	Р												
		И.п. - руки в стороны-книзу, скакалка впереди.					П	Р							Р	3	3		

	<p>Перепрыгивание через висящую скакалку вперед и назад толчком двумя, одной и с одной на другую, качая скакалку назад и вперед.</p>																		
	<p>И.п. - то же. 1-4 – четыре покачивания скакалки назад-вперед справа. 5-6 – переведа руки вперед, качнуть скакалку назад, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед. 7-8 – качнуть скакалку вперед, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед.</p>					П	Р					Р	З	З					
	<p>И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах.</p>			П	Р														
	<p>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</p>				П	Р						Р	З	З					

		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 справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева.									П	Р									
		И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку назад. Повторить упражнение, выполняя круги скакалкой слева.										П	Р								
		И.п. - ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку.											П	Р			Р	З	З		
		Прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед.												П	Р		Р	З	З		
		И.п. - скакалка сзади. 1-8 – Вращая скакалку вперед, 8 прыжков выпрямившись. 9-16 – оставив скакалку сзади, восемь шагов на													П	Р			Р	З	З

		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, сгибая левую назад. 3-4 – качнув скакалку вперед, прыжок толчком правой на левую правую вперед-вниз.												П	Р								
		И.п. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. 1 – вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад. 2 – шаг левой назад. вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1-2 выполняется за одно вращение скакалки.														П	Р			Р	3	3	
11.12.3	Прыжки с вращением скакалки назад	Прыжки на месте с имитацией вращения скакалки назад													П	Р			Р	3	3		
		Прыжок выпрямившись через качающуюся скакалку назад и вперед в лицевой плоскости, (концы скакалки в обеих руках).															П	Р			Р	3	3
		Прыжок выпрямившись, вращая вдвое сложенную скакалку в боковой плоскости движением назад																П	Р			Р	3

		кверху и книзу правой или левой рукой, добиваясь равномерности вращений скакалки с прыжками (одно вращение на один прыжок).																			
		И.п. – скакалка впереди, концы в обеих руках, перекинуть скакалку назад, затем перешагнуть через скакалку, когда она подойдет близко стопе.															П	Р	Р	Р	
		То же с прыжком выпрямившись.																П	Р	Р	
11.12.4	Прыжки через скакалку со скрестным положением рук	Скрестные вращения легче усваиваются при вращении скакалки назад. И.п. – скакалка впереди, концы ее в обеих руках: скрещивая руки, накинуть скакалку на себя петлей и, опуская руки, перешагнуть через нее назад.															П	Р			
		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.																	Р	З	З
																		П	Р	Р	Р



		И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой, передать мяч в левую руку													П	Р				Р	З	З								
		И.п. – ст. на левом колене, опираться на предплечье левой руки, правую с мячом вперед-влево; большой горизонтальный круг вправо-назад-вверх. То же в положении стоя.																					П	Р	Р	Р				
<b>12.2 Выкруты и восьмерки мячом</b>																														
12.2.1	Выкрут в горизонтальной плоскости	Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте внутрь и наружу в горизонтальной плоскости.								П	Р																			
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выкрут в лучезапястном суставе в горизонтальной плоскости										П	Р																	
		И.п. – то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх														П	Р				Р	З	З							
12.2.2	Выкрут в вертикальной плоскости	Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте в вертикальной плоскости внутрь и наружу.												П	Р				Р	З	З									
		И.п. – правая рука с мячом в сторону-книзу, левая на пояс. Выполнить выкрут в																			П	Р			Р	З	З			

		вертикальной плоскости внутри и наружу. То же с другой руки.																					
12.2.3	Сочетание различных выкрутов	И.п. – то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутри, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки.													П	Р			Р	З	З		
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутри, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.													П	Р				Р	Р	Р	
<b>12.3 Обволакивание и вращение мяча</b>																							
12.3.1	Обволакивание мяча	И.п. – сед пятках, мяч на полу справа. Выполнить обволакивание мяча и взять его с пола.		П	Р															З	З		
12.3.2	Вращение мяча	И.п. – ст., мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча от себя в горизонтальной плоскости.	П	Р																			
		И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости.		П	Р															З	З		
<b>12.4 Зажимы мяча</b>																							
12.4.1	Зажимы ногами	И.п. – ст. на левой, согнув правую вперед, мяч зажат между голеностопом.													П	Р			Р	З	З	З	З



		1-2 – наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 – выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же с другой руки.																	
		И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 – опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 – то же с другой ноги.								П	Р								
		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							
		И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. С поворотом на 180° передать мяч за спиной в левую руку.									П	Р							
		И.п. – ст. ноги врозь в колонну в шаге друг от друга, руки вверх, большой мяч упереди стоящего. Передача мяча назад над									П	Р							



		согнуть вперед, мяч положить под колено (зажать); 3-4 – правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 – правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 – и.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги.																					
<b>12.7 Отбивы мяча</b>																							
12.7.1	Отбивы мяча об пол руками	И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол двумя руками, ловля в две руки.	П	Р																			
		То же упражнение в парах.		П	Р	Р	З	З															
		Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч.													П	Р		Р	З	З			
		И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками.			П	Р																	
		То же в положении стоя.				П	Р	Р	З	З	З												
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив об пол и ловля мяча одной рукой.														П	Р		Р	З	З		
		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.																					
		И.п. – ст. ноги врозь, руки в																П	Р	Р	З	З	

		стороны, мяч в левой руке. Отбив левой рукой мяч в правую руку, сразу отбив об пол в середину правой рукой в левую руку.																		
		И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой.												П	Р			Р	З	З
		И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля двумя руками.												П	Р			Р	З	З
		И.п. – ст., мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля одной рукой.															П	Р	Р	З
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Три отбива об пол мяча, ловля в руку.												П	Р			Р	З	З
		И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Поочередные отбивы правой, левой руками.												П	Р			Р	З	З
		И.п. – ст. на правой, левая назад на носок, мяч вперед в правой руке. Два больших отбива (на уровне поясницы), полуприсед, три маленьких отбива, ловля в руку.												П	Р			Р	З	З
12.7.2	Отбивы мяча ногами об пол	И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат												П	Р			Р	З	З









		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 ловлю одной рукой. Следить за точностью броска, постепенно увеличивая амплитуду.		П	Р														
		И.п.- то же. Небольшой бросок мяча вверх, ловля без удара об пол двумя руками. Далее выполнить бросок одной рукой, а ловить вначале двумя, а затем одной рукой.			П	Р													
		И.П. - то же, но выполняя в сочетании с шагом и легким бегом.				П	Р												
		И.п. - стоя в парах, лицом друг к друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Выполнять бросок мяча двумя руками вперед-вверх партнеру. Ловить мяч вначале после удара об пол двумя руками.					П	Р											
		И.п. - то же, но при броске мяча легкий прыжок вверх со свободным взмахом											П	Р		Р	З	З	

		одной ноги назад; при ловле – такой же прыжок, но взмах ногой вперед.																		
		И.п. - стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у обоих партнеров. Выполнять бросок мяча двумя руками вперед-вверх партнеру. Ловить мяч вначале после удара об пол двумя руками, затем одной рукой. Усложняя упражнение, выполнить бросок и ловлю одной рукой.								П	Р									
		В построении круга, сидя на полу – бросок мяча вправо и влево по кругу, на первый счет – бросить мяч сидящему справа, на 2 счет – принять мяч, летящий слева.											П	Р			Р	З	З	
		И.п. - руки в стороны, мяч в правой. Небольшой бросок мяча вверх с ловлей той же рукой, а затем передачей мяча за спиной в другую руку.												П	Р		Р	З	З	
		И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Броски мяча по дуге книзу и над головой в													П	Р		Р	З	З





		Поднявшись на носки, махом вверх правой рукой передать обруч над головой в левую руку, махом левой рукой вниз опустить обруч.																				
		Стоя, руки вперед, обруч держать горизонтально хватом сверху за ближний край. Горизонтальным махом правой рукой назад передать обруч за спиной в левую руку, горизонтальным махом левой рукой обруч вперед.										П	Р				Р	3	3	3		
13.2.2	Обводная передача обруча за спиной	Обруч завести за спину и передать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций.											П	Р			Р	3	3	3		
13.2.3	Обводная передача обруча за головой	И.п. – стойка, руки в стороны. Рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой.												П	Р			Р	3	3		
13.2.4	Обводная передача обруча под ногой	Завести обруч под ногу и передать в другую руку.														П	Р	Р	3	3		
<b>13.3 Фигурные движения обруча</b>																						
13.3.1	Восьмерка обручем	И.п. – руки в стороны, обруч в правой руке, жестким хватом, сверху. 1-2 – круг обручем спереди, в лицевой плоскости; 3-4 –															П	Р		Р	3	3

		<p>круг обручем сзади в лицевой плоскости. Во время круга спереди, согнуть руку в локтевом суставе, плечевой пояс и кисть неподвижны. Затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом суставе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость.</p>																				
<b>13.4 Повороты обруча</b>																						
13.4.1	Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости.	<p>И.п. обруч вертикально вперед, хват снаружи. Повороты обруча по и против часовой стрелки. То же в сочетании с приставными шагами.</p>											П	Р				Р	З	З		
		<p>И.п. - стойка на носках, обруч вертикально справа (левая рука вверх, правая вперед). Повороты обруча в боковой плоскости и сочетании с полуприседом.</p>													П	Р			Р	З	З	
		<p>И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи. Перебирая пальцами, выполнить повороты обруча вокруг горизонтальной оси.</p>															П	Р		Р	З	З
		<p>Стоя, обруч перед собой, руки по сторонам обруча хватом сверху. Наклон туловища влево, обруч</p>																П	Р		Р	З

		влево, правая рука вверх, и наоборот.																				
		Стоя, обруч в сторону, вертикально, держать хватом сверху. Поднимаясь на носки, наклон назад с поворотом обруча.											П	Р			Р	3	3			
		Стоя на правом колене, левая нога впереди, глубокий наклон назад с поворотом обруча..											П	Р			Р	3	3			
		Сидя на правой пятке, левая нога впереди слегка согнута. Наклон и поворот обруча.												П	Р		Р	3	3			
		Обруч вертикально на полу, держать двумя руками, встать одной ногой на обруч, толчком другой ноги поворот на 360°. Поворот выполняется в ту и другую стороны.												П	Р			Р	3	3		
13.4.2	Повороты обруча в горизонтальной плоскости	И.п. - руки вверх, хват обруча снаружи с боков, повороты обручи в горизонтальной плоскости направо и налево до скрещивания рук. То же, но из положения, находясь в центре обруча.										П	Р					Р	3	3		
		Обруч горизонтально над головой, держать двумя руками, повороты на месте направо и налево.											П	Р			Р	3	3			







		выполнить упражнение с другой руки.																		
		И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии одного метра. 1-2 - мах обруча вперед-вверх и передача его партнеру; 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить другой рукой										П	Р							
		И.п. - обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками. 1-2 - стойка на носках, обруч вправо (левая рука согнута); 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить влево.											П	Р						
		И.п. - обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1-4 Мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и спусканием его назад и вниз; 5-8.- движение в обратном направлении.											П	Р						
13.5.2	Круги обручем	Стоя, руки в стороны, обруч в правой хватом сверху, большой круг вниз. То же другой рукой.												П	Р					
		Стоя на коленях, обруч в левой руке, горизонтально хватом сверху, большой горизонтальный круг над												П	Р					









		<p>пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать вращательное' движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча хватом его кистью снаружи.</p>																	
		<p>Для вращения обруча наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения обруча на полу можно выполнять обходы его легким бегом или различными танцевальными шагами. Можно опускаться на одно колено, выполнять скрестные повороты на 360° с остановкой вращения обруча после поворота.</p>									П	Р							
													Р	З	З				
<b>13.8 Перекаты обруча</b>																			
13.8.1	Перекаты по полу	<p>И.п. - стойка на правой, левая в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой сверху. Переносить тяжесть тела на левую, перекаат обруча по полу влево.</p>									П	Р							
		<p>Выполнить упражнение 13.6.1, но перекаатывая</p>										П	Р	Р	З	З			

		обруч за спиной.																		
		И.п. - стойка на носках, обруч на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом, снаружи, Перекат обруча по полу вперед и легкий бег за ним.										П	Р							
		И.и. - то же, по стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии трех метров. Перекаты обруча по полу с партнером.										П	Р		Р	3	3			
		И.п. - стойка на носках, обруч на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом, снаружи. Перекат обруча по полу вперед, бег за ним и, догнав обруч, прыгнуть в него.												П	Р			Р	3	3
		Стоя, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди на пальцах, обруч на полу, держать двумя руками хватом сверху. Легким толчком кистей катить его в											П	Р			Р	3	3	



		совершить резкое движение к себе, отпуска обруч																			
13.8.3	Перекат по одной руке	Обруч в руке, свободным хватом сверху, рука отведена назад. Перекат начинается с небольшого замаха кистью и рукой назад, затем вывести руку вперед, кистью небольшой толчок на себя, выпрямляя ладонь и подставляя ее под обруч, приподнять руку, перекат, ловля у плеча																П	Р	Р	
13.8.4	Перекат обруча по задней поверхности тела	И.п. – лежа на животе, обруч вверх. Движением кистей отпускаем обруч назад, он перекачивается по рукам – спине – ногам. Фиксировать обруч, зажав пятками																П	Р	Р	Р
13.8.5	Кат по груди, кат по спине	Кат по груди, кат по спине - в полуприседе плавным движением перевести обруч через плечо, поймать его левой рукой.												П	Р			Р	3	3	
13.8.6	Кат по плечевому поясу	Кат по плечевому поясу выполняется из стойки на носках, обруч в правой руке поднят вправо-вверх. Мягким толчком обруч послать влево, голову слегка опустить вперед. Поймать левой рукой													П	Р			Р	3	3

13.9 Прыжки в обруч и через него																					
13.9.1	Прыжки в обруч и через него	Обруч лежит на полу перед собой. 1-2 -впрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него. Затем повернуться кругом и повторить упражнение.																П	Р		
		И.п. - то же. 1-2 - выпрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него назад.																	П	Р	
		И.п. - обруч лежит на полу справа. 1-2 - выпрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него вправо; 5-6 -впрыгнуть в обруч; 7-8 - выпрыгнуть из него влево.																		П	Р
		И.п. обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.																		П	Р
		И.п. обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки проделать с ноги на ногу. Затем, то же, но раскачивая обруч одной рукой.																			П
		И.п. - руки в стороны, обруч																		Р	3





		<p>кверху, раскрывая кисти в конце движения, - бросок. 3 – приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу. Бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости. Обруч держать на вытянутых руках, на уровне груди, горизонтально полу, хват свободный. Небольшой замах, отпуская руки слегка вниз, не меняя при этом плоскость обруча. Выпрямляя колени, поднять руки вверх, параллельно друг другу, выпустить обруч</p>																				
		<p>Бросок обруча двумя руками с переворотом. 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.</p>																				
13.10.2	Горизонтальный бросок обруча	<p>И.п. – руки вперед, хват обруча с боков снизу. 1 – слегка опустить руки. 2 – поднимая руки вперед-</p>												П	Р			Р	З	З		

		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 книзу выпрямить руки вперед-кверху с броском обруча вертикально вверх и последующей ловлей хватом снизу.												П	Р			Р	З	З	
		И.п. – то же 1 – полуприсед, бросить обруч вертикально вверх. 2 – поймать за верхний край хватом сверху. 3 – вращая обруч вперед как скакалку, прыжок с левой на правую. 4 – приставить левую, принять и.п.														П	Р	Р	Р		
		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																	Р	Р	Р



## **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, а остальные - вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «Пуф-паф», а при сигнале «Ту-туу» поезд останавливается.

«Ветер и листья». Одна из девочек 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». Девочка, играющая роль хозяйки, 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 хозяйке и выстраиваются в колонну сзади нее. 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 одна из девочек с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Девочки 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». Руководительница становится на расстоянии 10-12 м от детей. При словах «Идите ко мне» дети бегут к ней. Того, кто прибежал первым, руководительница 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 девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, 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 скамейки, а на расстоянии 1 м от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится девочка. По сигналу первая в колонне с мячом в руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, она бросает мяч девочке, стоящей в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующей 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  $\frac{1}{3}$  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 катится по земле между стойками. Соревнуются колоннами. Варианты: ведение малого мяча палкой, ведение мяча отбивом, бег с набивным мячом.

«Ты разносишь, я собираю». Участницы 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. Первая девочка бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Вторая 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. Ныряние, 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**

#### **1. «Пятнашки по кругу». Полька.**

Подготовка к игре: играющие строятся парами в круг в затылок друг другу, лицом к центру. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки, в наружном – руки на пояс.

Описание игры: с началом музыки (или по команде 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 острого 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.

**2.Игра с мячами. Вальс.** Все играющие имеют мячи среднего размера.

Подготовка к игре: построение в две шеренги лицом к центру. Расстояние между шеренгами 3-4 м, интервал 1 м. Каждая шеренга-команда. Для каждой команды выделяется судья. И. п. - правая рука с мячом на ладони в сторону, левая 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 и. п., выровнявшая шеренгу и имеющая меньшее количество штрафных очков. Штрафные очки подсчитывают судьи.

Правила игры: штрафные очки даются: за падение мяча -1 очко, за опоздание в переключении на другое движение больше чем на 1 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, раскачивающимся; 2) до начала играющие должны хорошо усвоить, предлагаемые движения; 3) при подготовке к игре следует провести пробное судейство.

### **3.«Смена мест». Вальс, полька, мазурка.**

Подготовка к игре: играющие образуют два круга по 8-10 человек в верхней и нижней половинах зале. Интервал между игроками 1 м. Справа у каждого игрока стоит булава (лежит мяч, обруч) (на расстоянии 0,5 м от него] 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 форм; продвижения играющих между булавами может 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.

**4. «Третий лишний». Галоп.** Играющие встают парами по кругу левым боком к центру, держась под руку, свободная рука на поясе. Двое водящих: убегающий и догоняющий.

Описание игры: под музыку пары двигаются по кругу прогулочным шагом (шаг на каждую четверть такта) Выполняя шаги галопа 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.

**5. «Эстафета со скакалками». Танцевальные шаги (на выбор тренера).**

Подготовка к игре: играющие делятся на 2-3 команды. Каждая команда строится у черты в колонну по одному на расстоянии 2-2,5 м одна от другой. На расстоянии 2 м от нее проводится вторая (стартовая) черта. Первые игроки команд становятся к стартовой черте. На расстоянии 5-6 м от нее для каждой команды рисует 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 победившему 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 считаются тот, кого запятнают последним.

Правила игры: 1) пробежавшей через «ров», а не перепрыгнувшей через него считается запятнанной; 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 требуется 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 к основному направлению. Дистанция и интервал 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды

выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках.

Описание игры: по команде тренера играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку 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 интервал руки в стороны. 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 (доходя 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 их «осалить» не открывая глаз. «Осаленные» садятся на скамейку возле тренера. По свистку тренера «сторожа» откусывают 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 2м 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. Попад 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: 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, перекачивание 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  $\frac{3}{4}$  (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  $\frac{2}{4}$  или  $\frac{3}{4}$ .

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 - 2demi 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 подъёмов releve (подъем и опускание выполнять на каждый счет)

Такт 5.1- releve. 2 – demi plie (не опуская пятки).

Такт 6. 3 - разогнуть ноги, сохраняя положение на высоких полупальцах, 4 - и.п.

Такт 7-8. Повторить 5-6 такты.

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 plié, 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 plié 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 ступнёй 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 счёта) 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 уровне 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.** Занятие заканчивать 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 аудиторного времени, предусмотренного тренировочное занятие 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 план-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 сложнокоординационные 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 10 - Контрольные упражнения для группы 2-го года спортивно-оздоровительного этапа подготовки (5-6 лет)**

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 градусов «2» - руки и ноги согнуты
Амплитуда	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 градусов «4» - незначительный кифоз грудного отдела

			<p>позвоночника  «3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов  «2» - значительный кифоз грудного отдела позвоночника, угол между ногами и туловищем более 90 градусов</p>
Прыгучесть	8 прыжков выпрямляясь, руки на поясе.	Колени выпрямлены и носки оттянуты	<p>«5» - соблюдена техника прыжка  «4» - чуть согнутые ноги  «3» - колени и носки не вытянуты  «2» - отсутствует согласованное разгибание во всех суставах ног и туловища</p>
Музыкальность	Выполнение движений под музыку	Самостоятельное исполнение – без показа тренера	<p>«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.</p>
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 гимнастке 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 нагрузке недельной нагрузки. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

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

«Оперативный уровень» восстановлений 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. Бенюх К.Д. Важные слагаемые (о воспитании культуры движений гимнасток) / К.Д. Бенюх. - 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 её 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.. Писарев А.А. Школа классического танцаВ.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. –26с.

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

26. Смолевский, В.М., Гавердовский Ю.К. 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.