

Муниципальное автономное учреждение Перевозского муниципального района  
Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»  
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принято на заседании тренерского совета  
Протокол № 1 от 31.08.16 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ФОК «Чайка»

С. В. Зубавин  
«31» августа 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации: 3 года

Составители:

Н.Н. Волкова – заместитель директора;  
Воеводкина Е.А. – тренер-преподаватель

г. Перевоз  
2016 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Организационно-педагогические условия.....	4
2. Формы аттестации.....	5
3. Учебный план.....	7
4. Календарный учебный график.....	7
5. Рабочая программа.....	10
5.1. Теоретическая подготовка.....	10
5.2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.....	12
5.3. Акробатика.....	14
5.4. Хореография.....	15
5.5. Технические основы эстетической гимнастики.....	17
5.6. Подготовка к сдаче, сдача нормативов.....	22
6. Оценочные материалы.....	22
7. Методические материалы.....	25
8. Список использованной литературы.....	42

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа - «Эстетическая гимнастика» (далее по тексту – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» в соответствии с международными правилами по эстетической гимнастике.

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

К характерным особенностям методики преподавания эстетической гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений занимающимися. В противном случае не удастся достичь желаемого их воздействия на организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры, то есть решить основные задачи эстетической гимнастики.

На занятиях девочки разучивают базовые, специальные и произвольные упражнения. Для развития их творческой активности полезны и показательные выступления. Выступления групп эстетической гимнастики на различных праздниках, конкурсах и соревнованиях стали великолепным зрелищем. Качество выполнения групповых упражнений эстетической гимнастики позволяет контролировать уровень физической и технической подготовленности занимающихся, подводить итоги проделанной работы. Составление командных упражнений – это своеобразная творческая работа. Для начинающих подбираются мелодичные произведения, простые по структуре и ритму, для опытных – более сложные, разнообразные по характеру и ритму. При выборе музыкального произведения для командного упражнения нужно учитывать особенности выполнения основных элементов.

Всестороннее гармоничное развитие организма, сохранение здоровья, работоспособности — такова основная задача занятий эстетической гимнастикой.

Научить ребенка двигаться под музыку, танцевать, развить его физически – желание многих родителей. Поэтому все желающие дети, у кого есть интерес к обучению эстетической гимнастикой, приходят в секцию. Движение под музыку – самый эффективный метод развития музыкальности, ритмичности, танцевальности ребенка.

Эстетическая гимнастика помогает гармоничному развитию личности ребенка. Занятия ею приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в нем художественный вкус. Общение с эстетической гимнастикой учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные и гимнастические занятия развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия эстетической гимнастикой хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

Цели и задачи программы.

Цель: развитие личности ребенка, формирования здорового образа жизни средствами эстетической гимнастики.

Задачи:

1. всестороннее, гармоничное развитие занимающихся;
2. соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, функции равновесия, выносливость, пластичность);
3. формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике;
4. воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
5. развитие эстетических качеств (танцевальность, музыкальность, выразительность, артистизм).

Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов.

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на 432 часа, 36 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 1 часу в первый и второй год обучения, 3 раза в неделю по 2 часа в третий год обучения.

Минимальный возраст зачисления 6 лет.

Планируемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

## **1. Организационно-педагогические условия.**

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Минимальный состав группы – 10 человек. Максимальный состав групп определяется с учетом контрольных условий в местах проведения занятий, соблюдения правил техники

безопасности. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы преимущественно с 6 лет.

Материально-техническое оснащение: Фитнес-зал: зеркало, мат гимнастический, станок хореографический, скамейка гимнастическая. Спортзал: Спортивный инвентарь: вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор.

## 2. Формы аттестации.

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 5 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

#### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке в конце учебного года.

Для оценки подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 4 баллов и более. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 24 баллов и более.

### 3. Учебный план

№ п/п	Разделы	Год обучения			
		1 год	2 год	3 год	Итого
1	Теоретическая подготовка	8	8	10	26
2	Общая физическая и специальная подготовка	50	50	100	200
3	Акробатика	10	10	25	45
4	Хореография	16	16	25	65
5	Технические основы эстетической гимнастики	18	18	50	86
6	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	6	6	6	18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	<b>432</b>

### 4. Календарный учебный график. 1 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая и специальная подготовка	Акробатика	Хореография	Технические основы эстетической гимнастики	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	2					3
2		2			1		3
3		2		1			3
4		1		1	1		3
5		2			1		3
6	1	1		1			3
7		1	1		1		3
8		2		1			3
9	1	1			1		3
10		1	1	1			3
11		2			1		3
12	1		1	1			3
13		2			1		3
14		1	1	1			3
15		2			1		3
16	1	1	1				3

17		2			1		3
18		1	1	1			3
19		2			1		3
20		1	1	1			3
21		2			1		3
22	1	2					3
23		1		1	1		3
24		2	1				3
25		2		1			3
26		2			1		3
27		2		1			3
28					1	2	3
29	1	1		1			3
30		1	1		1		3
31		2		1			3
32		2			1		3
33	1	1			1		3
34			1			2	3
35					1	2	3
36		1		2			3
ИТОГО	8	50	10	16	18	6	108

## 2 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая и специальная подготовка	Акробатика	Хореография	Технические основы эстетической гимнастики	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	2					3
2		2			1		3
3		2		1			3
4		1		1	1		3
5		2			1		3
6	1	1		1			3
7		1	1		1		3
8		2		1			3
9	1	1			1		3
10		1	1	1			3
11		2			1		3
12	1		1	1			3
13		2			1		3
14		1	1	1			3



15		2			1		3
16	1	1	1				3
17		2			1		3
18		1	1	1			3
19		2			1		3
20		1	1	1			3
21		2			1		3
22	1	2					3
23		1		1	1		3
24		2	1				3
25		2		1			3
26		2			1		3
27		2		1			3
28					1	2	3
29	1	1		1			3
30		1	1		1		3
31		2		1			3
32		2			1		3
33	1	1			1		3
34			1			2	3
35					1	2	3
36		1		2			3
ИТОГО	8	50	10	16	18	6	108

### 3 год обучения

№ недели	Разделы						Все го часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая и специальная подготовка	Акробатика	Хореография	Технические основы эстетической гимнастики	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	1	3	4	5	6	7	8
1	1	3	1		1		6
2		3		1	2		6
3		3	1	1	1		6
4		2	1	1	2		6
5	1	2	1	1	1		6
6		2	1	1	2		6
7		4		1	1		6
8		3	1		2		6
9		3		1	2		6
10	1	2	1		2		6
11		3	1	1	1		6

12		2	1	1	2		6
13		3	1	1	1		6
14		2	1	1	2		6
15		3	1	1	1		6
16	1	1	1	1	2		6
17	1	3		1	1		6
18		2	1	1	2		6
19		4		1	1		6
20		3	1		2		6
21		3		1	2		6
22		4	1		1		6
23	1	2	1	1	1		6
24		3		1	2		6
25		2	1	1	2		6
26		4	1		1		6
27		4		1	1		6
28	1	2	1		2		6
29		2		1	1	2	6
30		3	1	1	1		6
31		3		1	2		6
32	1	3	1		1		6
33		4		1	1		6
34		3	1			2	6
35		2	1	1		2	6
36		3	1	1	1		6
43	8	100	25	27	50	6	216

## 5. Рабочая программа.

### 5.1. Теоретическая подготовка (18 ч.)

- **Общая характеристика эстетической гимнастики.**

Общая характеристика эстетической гимнастики. Задачи, цель, средства гимнастики.

Основные направления в гимнастике. Олимпийские виды гимнастики, не олимпийские виды, «гимнастика для всех». Международная федерация гимнастики.

Краткий обзор истории возникновения и развития эстетической гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Основные этапы развития эстетической гимнастики. Правила соревнований.

Эстетическая гимнастика – спорт эстетической формы. Проявление эстетических ценностей в гимнастике.

- **Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.**

Краткие сведения о строении организма человека. Кости, их строение и соединения. Взаимодействие мышц при выполнении движений.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (почки, кожа).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (гибкость, выносливость, ловкость, скорость, сила).

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения перетренировки гимнасток.

Краткие сведения о восстановлении функций организма после тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

- **Основы техники и методика обучения упражнениям эстетической гимнастики.**

Особенности техники упражнений эстетической гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность, слитность).

Структура специфических элементов эстетической гимнастики (волны, взмахи). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом.

Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения).

Установка к предстоящим соревнованиям. Разбор ошибок и положительных сторон выступления гимнастки на соревнованиях.

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

- **Основы музыкальной грамоты.**

Значение музыкального сопровождения в эстетической гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, кресчендо, деминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления произвольных композиций. ознакомление с произведениями крупной формы.

- **Режим, питание, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к местам занятий эстетической гимнастикой.

Питание; значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, о восстановлении энергетических затрат.

Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных веществ и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания гимнасток в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Врачебный, контроль и самоконтроль: значение и содержание врачебного контроля и

самоконтроля при занятиях спортом; объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Показания и противопоказания к занятиям эстетической гимнастикой.

Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, сон аппетит, работоспособность, настроение; понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировке; меры предупреждения переутомления.

## 5.2. Общая физическая и специальная подготовка (200 ч.)

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление детей, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом специфики эстетической гимнастики.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения.

### 1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».

Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления.

Границы площадки, углы, середина, центр.

Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

### 2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).

Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

### 3. Упражнения для шеи и туловища:

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями.

Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

### 4. Упражнения для ног:

сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.

Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

#### 5. Упражнения для мышц бедра:

лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

#### 6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

#### 7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики.

В настоящее время выделяют основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

### **Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения.**

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

1. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: - упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

## **5.3. Акробатика (45 ч)**

### ***1 год обучения (10ч)***

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам.

## **2 год обучения(10 ч)**

- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;
- кувырки вперед: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.
- кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);
- стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);
- мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью);
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);
- перекидки вперед, на одну, назад.

## **3 год обучения (25 ч.)**

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке);
- кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат;
- сальто (сальто вперед согнувшись, сальто вперед в переход, сальто назад прогнувшись).

## **5.4. Хореография (57 ч)**

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

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры.

### ***1 год обучения (16 ч)***

- знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;
- освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

### ***2 год обучения (16 ч.)***

- основные положения ног
- основные положения рук
- основные положения корпуса
- основные движения классического экзерсиса
- элементы классического танца на середине
- элементы русского народного танца.

### ***3 год обучения (25 ч)***

- совершенствование осанки;
- совершенствование основных движений классического экзерсиса;
- совершенствование элементов классического танца на середине;
- элементы русского народного танца, эстрадного танца.

1. Классический экзерсис из простейших элементов: demi plie, grand plie, battement tendu, battement fondu, battement frope, grand battement; прыжки: sauté, chagement de pied, pas echappe, sissonne simple, pas assemble, pas jete у опоры.

2. То же, что и 1, но на середине (на месте, со сменой мест, со сменой направления).

3. Танцевальные соединения и комбинации (Глинка, «Детская полька», Глиэр, вальс, Григ, «Листок из альбома») в парах, небольшими командами в 3-5 человек и всей командой в целом.

4. То же, что и 3, но с нестандартными положениями туловища, рук и ног.

5. Сочетание танцевальных комбинаций с разнообразными движениями рук, тела, прыжками, поворотами, равновесиями, присущими эстетической гимнастике.

6. Сочетание различных танцевальных стилей, имеющих сложную координационную структуру.

7. Совершенствование музыкальной грамоты; воспроизведение ритма и отражение характера музыки «своими» движениями рук и головы на шагах марша, польки, вальса.

8. Задания, направленные на развитие согласованности движений с характером и содержанием музыки, музыкальная игра «Угадаешь – запятнаешь».

9. Музыкально-ритмические задания на развитие творческой активности и музыкальности, игры «Какая музыка?», «Совушка» на определение характера, содержания музыки и лучшую импровизацию под нее.

10. Игры «Затейник», «Ловля бабочек», развивающие фантазию, выразительность и артистизм.

11. Творческие задания и импровизация под музыку, направленные на выражение определенных состояний, эмоций и переживаний человека.



### 5.5. Технические основы эстетической гимнастики (86 ч.)

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Технические элементы - ее компонентами являются движения тела, равновесная, повороты, прыжки, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки.

Движения тела - это условное название наиболее специфических для эстетической гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей эстетической гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

К специфическим упражнениям эстетической гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость. Пружинные движения выполняются:

- ✓ ногами (на двух, одной и поочередно);
- ✓ руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- ✓ целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение.

Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища.

Виды расслаблений:

1. Простые - "роня" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роня" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части. Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед – волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Обратная волна – движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается перед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней.

Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Боковая волна — в этой волне важно направить бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг.

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

Взмах состоит из трех частей, таких как:

- Вытягивание с последующим ускорением
- Взмах тела, когда тело расслаблено

- **Вытягивание**

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение. Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу). Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

Равновесия и повороты.

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и опорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

**Скрестный поворот на 360°**

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны.

Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение.

В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот. При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге.

При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику.

Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения. После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завершать его в условной III позиции.

Повороты, переступая на носках.

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°.

И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.

2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево. После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на  $360^\circ$  и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию. После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положением головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию. Поворот на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  шагом на носок. Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота. И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голову направо: "и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на  $180^\circ$ , свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

3 - полуприсед на опорной;

4 - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо; 5-8 - то же в другую сторону

При повороте на  $360^\circ$  движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по  $360^\circ$ ,  $540^\circ$  и  $720^\circ$ , меняя затем направление вращения. Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола. Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике.

Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается и стопа перемещается вслед за

туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке.

#### Прыжки и скачки.

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов эстетической гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке. Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног. Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;

"Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки. Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо: • правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;

- резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- держать тело, как жесткую конструкцию;
- не иметь лишнего веса.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе, это либо;

1 - быстрое движение ног в нужном направлении,

2 - быстрое сгибание ног нужным образом,

3 - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать, ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°. Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты и толчка
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление должно быть легким и мягким

### 5.6. Подготовка к сдаче, сдача нормативов (18 ч.)

Подготовка и выполнение тестовых заданий по физической подготовке.

### 6. Оценочные материалы

#### Тестовые задания для промежуточной аттестации (1 год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положении сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 с)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Выполнение каждого упражнения оценивается 1 баллом. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо набрать 4 балла в результате сдачи контрольных нормативов.

#### Тестовые задания для промежуточной аттестации (2 год обучения)

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног. (расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре, не более 10 см)

	<p>Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (отклонение от прямой линии не более 15 см)</p> <p>Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)</p> <p>Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)</p>
Силовые способности	<p>Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 8 раз)</p> <p>Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)</p>
	<p>Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 с (не менее 15 раз)</p>
Скоростно-силовые способности	<p>Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)</p>
Координационные способности	

Выполнение каждого упражнения оценивается 1 баллом. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо набрать 6 баллов в результате сдачи контрольных нормативов.

#### Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к	"5" - удержание положения в течение 5 секунд

	колену опорной ноги, руки в стороны	"4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

При организации промежуточной аттестации необходимо учитывать, что основными показателями работы на спортивно- оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий (журнал учета занятий);
- динамика роста показателей физической подготовленности (контрольные нормативы);
- уровень освоения основ техники (открытый урок).

В спортивно-оздоровительных группах в конце освоения образовательной программы проводится открытый урок и сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Для успешного прохождения итоговой аттестации необходимо набрать 24 балла в результате сдачи контрольных нормативов.

## 7. Методические материалы

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по



программе эстетической гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером-преподавателем. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике эстетической гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы, учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

#### Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

#### Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

### Классификация технических элементов

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно

	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка»
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, подбивные, «казак»
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
<b>Акробатические элементы</b>		
а) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;</li> <li>- при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.</li> </ul>	+		
3.	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– построение;</li> <li>–выравнивание;</li> <li>–ходьба на месте и в движении;</li> <li>– переход с шага на бег и обратно;</li> <li>- построение и расчёт;</li> <li>- приветствие</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты направо, налево, кругом.</li> <li>- общие понятия о дистанциях и интервалах.</li> <li>- строевой шаг.</li> <li>- перестроения.</li> </ul>	+		<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–для рук и плечевого пояса;</li> <li>–для шеи и туловища:</li> <li>–для ног;</li> <li>–для мышц голени и стопы;</li> <li>–для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</li> <li>- различные комплексы ОРУ.</li> </ul>	+	+	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнасткой или группе)</p>
		<p>Игры и игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;</li> <li>– малые подвижные игры</li> <li>– эстафеты</li> </ul> <p>– упражнения из других видов спорта (прыжки через скакалку, игры с</p>	+	+	<p>Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил Можно начинать проведение коллективных игр</p>



					однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		<p>г) Прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок ноги вместе (вертикальный);</li> <li>- прыжок на правой и левой ноге;</li> <li>- прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»);</li> <li>- поджатые прыжки;</li> <li>- прыжок ноги врозь;</li> <li>- прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180° .</li> <li>- прыжки выпрямившись с поворотом на 180°</li> <li>- прыжки прогнувшись;</li> <li>- прыжок «касаясь»;</li> <li>- прыжок «казачок»</li> </ul>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>
5.	Техническая подготовка	<p>Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на лопатках «березка»;</li> <li>—«мост» из положения лежа;</li> <li>—«мост» из положения стоя с поддержкой;</li> <li>—«корзиночка»;</li> <li>- «Ёжики» (группировка).</li> <li>- кувырки (вперёд).</li> <li>- «Мост» из положения стоя.</li> <li>- кувырки (вперёд, назад, в сторону).</li> <li>- полушпагаты и шпагаты (продольный и поперечный)</li> </ul>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей. Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения</p>
		<p>Хореография и музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Понятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальный ритм;</li> <li>– музыкальный размер;</li> <li>– музыкальный такт;</li> <li>– музыкальный темп;</li> <li>- позиции рук и ног</li> <li>- комплекс движений у станка</li> <li>- экзерсис на середине зала (без опоры)</li> </ul>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Классический урок вырабатывает силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для</p>

		– воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры – распознавание характера музыки – музыкально-сюжетные игры; – танцы	+ + + +		развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием
6.	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях		+	

На первый год обучения ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается. На второй год обучения движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

### Структура занятия по эстетической гимнастике.

Учебно-тренировочное занятие в эстетической гимнастике принято делить на 4 части: вводную, подготовительную (разминку), основную и заключительную.

1. **Вводная** – организационная – построение, рапорт, проверка посещаемости
2. **Подготовительная (разминка)** – разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка.
3. **Основная** – решение главных учебно-тренировочных задач урока, повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.
4. **Заключительная** – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному.

Однако, каждая часть структурируется внутри себя на отдельные составляющие. Для эстетической гимнастики характерной является фрагментарная структура занятия и его частей.

Под фрагментарной структурой подразумевается деление его на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый, которые решают узконаправленные педагогические задачи эстетической гимнастики. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения и включает в себя цикл упражнений. Учитывая специфику эстетической гимнастики, можно выделить следующие фрагменты учебно-тренировочного занятия:

- разминочный;
- равновесно-вращательный;
- прыжковый;
- на развитие пластики;
- на развитие вестибулярной устойчивости;
- дыхательная гимнастика;
- на развитие выразительности;
- на развитие скоростно-силовых качеств;
- на развитие музыкальности;
- стретчинг;
- релаксация.

Определяющим для эстетической гимнастики является синхронное исполнение, поэтому общая задача для всех фрагментов урока является синхронное исполнение всех движений. Базовые и профилирующие упражнения, которые многократно повторяются и лежат в основе целого семейства упражнений, не требуют вариативности в исполнении, необходимо канонизировать, т.е. строго регламентировать и заучивать до прочного навыка положения отдельных звеньев тела. Музыкальная раскладка так же должна быть нормирована, чтобы занимающиеся могли четко разложить движения во времени.

### **I фрагмент – разминочный:**

**1-я серия** - втягивающая - танцевально-беговая:

1. Спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях.
2. Специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и др. в различных соединениях.
3. Танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

**2-я серия** - разминочные упражнения у опоры и на середине

1. Общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз».
2. Хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фраппе, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.
3. «Растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

### **II фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:**



**1-я серия** - изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

1. Специфические упражнения: волны, взмахи, расслабления, сжатия, скручивания;
2. Наклоны вперед, назад, в сторону;
3. Равновесия: передние, боковые, задние.

**2-я серия** - изучение и совершенствование поворотов:

1. Тур-ляны в разных позах;
2. Одноименные повороты в разных позах на 360-720<sup>0</sup> градусов;
3. Разноименные повороты в разных позах и на разное количество градусов;

**3-я серия** - изучение и совершенствование акробатических и партнерных элементов и соединений.

### **III фрагмент – прыжковая подготовка:**

**1-я серия** - «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки, упражнения на развитие прыгучести.

**2-я серия** - изолированные прыжки - прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

**3-я серия** - прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

### **IV фрагмент – на развитие пластики:**

Пластика понимается как красота движения, характеризующаяся гибкостью, плавностью, выразительностью, гармоничностью движений и жестов. Пластичность движений характеризуется закономерной последовательностью сменяющихся положений тела, а также его отдельных частей при условии их гармонической слаженности, непрерывности, слитности. Пластичность обуславливает красивую постановку и непринужденную грациозность движений.

**1-я серия** – пластичность верхних конечностей;

1. Плавные движения руками (ладони вниз) вперед, вверх, вверх дугами наружу; то же в различные промежуточные положения, в различных стойках (на носках, в выпаде, на шаге).
2. Волна руками (основная форма). Из и. п. руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах, разведя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах. Соединяя лопатки, плечи не поднимать, перед разгибанием мышцы предплечья и кисти излишне не напрягать; движение от плеча до дистальных фаланг пальцев выполнять непрерывно, последовательно, со средним напряжением. Волна рукой заканчивается выпрямлением во всех суставах. При последовательном сгибании руки голова и плечи слегка наклоняются вперед, при последовательном разгибании - выпрямляются.
3. Волна кистью. Движение начинается в лучезапястном суставе. Последовательное разгибание всех мелких суставов заканчивается ногтевыми фалангами.
4. Поочередная волна руками в одном и различных направлениях (одна рука начинает волну после того, как заканчивает другая).
5. Волна руками в сочетании с приседаниями, наклонами, равновесиями, махами и пружинными движениями.

**2-я серия** – пластичность телодвижений;

1. Отстающие движения головой, плечами и руками.

2. Из упора стоя на коленях, выгибаясь вверх, сильно согнуть туловище во всех суставах, голову опустить; с напряжением прогнуться, голову поднять вверх; руки и бедра сохраняют вертикальное положение.
3. Из седа на пятках, руки сцеплены сзади, наклон вперед, - последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах (закончить наклоном головы назад) - первая фаза. Непрерывно продолжая движение, постепенно выпрямиться, последовательно сгибаясь в пояснице, грудном и шейном отделах - вторая фаза. Волна вставая на колени.
4. Из седа на пятках с круглой спиной встать на колени, посылая бедра вперед, прогнуться сначала в пояснице (голова и плечи наклонены вперед), затем в грудном и шейном отделах - первая фаза; садясь на пятки, последовательно согнуться, начиная движение с поясницы (не отводя таза назад), - вторая фаза.
5. Целостная волна вперед (основная форма) - из круглого полуприседа на носках, руки вверх, последовательно разгибаясь во всех суставах вперед-вверх, выпрямиться, делая круг руками книзу. Согнутые в и. п. колени дополнительно немного согнуть и вывести вперед; бедра и таз не достигают вертикали, идущей вверх от коленей, но выходят вперед за линию центра тяжести; грудной отдел при разгибании двигается вперед - кверху.
6. Целостная волна в сторону - стоя на носках с наклоном - влево, руки вправо кверху, смотреть влево, приседая и еще больше наклоняясь влево, последовательно вывести влево колени, таз, грудной отдел. Руки идут книзу, влево и влево - вверх; при движении запаздывают, выводятся влево непосредственно за волной в грудном отделе. Закончить волну в вертикальной стойке, руки влево - вверх.

**3-я серия** – пластичность нижних конечностей;

1. Из стойки на носках опуститься на полную стопу, сгибая ноги в коленях до полуприседа; без паузы выпрямить колени и встать на носки. Движение протекает медленно, непрерывно, упруго; выполняется с полной амплитудой; в стойке на носках пятки высоко над полом, ноги прямые. Попеременное пружинное движение на шаге вперед.
2. Из полуприседа на левой (на всей ступне), правая впереди на носке, встать на оба носка, спружинить в полуприсед на правую, левую оставить на носке прямую (в начале изучения ее можно сгибать); снова встать на оба носка, спружинить в полуприсед на левой в и. п.; ступни ног развернуты наружу, в полуприседе пятка обращена внутрь.
3. Маятникообразный мах ногой вперед и назад. То же, приседая на опорной ноге. То же с наклоном туловища. То же, со взмахом туловищем вперед при махе ногой вперед и с выпрямлением туловища и со взмахом руками в сторону при махе ногой назад.

#### **V фрагмент - на развитие вестибулярной устойчивости:**

**1-я серия** – упражнения для формирования устойчивости к вращательной нагрузке:

1. Кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом кругом или на  $360^0$  (вправо – влево).
2. Кувырок вперед, вставая на одну, поворот на носке на  $360^0$  (вправо – влево).
3. Колесо – перекидной прыжок (вправо – влево).
4. 4 целостные волны назад (темп от среднего до быстрого) – переворот назад.
5. 2 целостные боковые волны – «вертолет» (темп от медленного до быстрого), вправо – влево.
6. 8 шене (вправо – влево) - равновесие атетюд.

7. 6 быстрых наклонов вперед, стоя на полупальцах – равновесие на двух, на полупальцах, держать 10 сек.

**2-я серия** – упражнения для совершенствования устойчивости тела в статических и динамических движениях:

1. Вертикальное боковое равновесие с наклонами корпуса от ноги (на правой – на левой).
2. Переднее вертикальное равновесие с переходом в переднее горизонтальное равновесие.
3. Турляк в боковом равновесии с закрытыми глазами (вправо – влево).
4. Глубокие приседания на полупальцах с закрытыми глазами (темп медленный).
5. Равновесие на пассе, на полупальце (на правой – на левой) с закрытыми глазами.
6. Одноименный поворот с ногой вперед – держать равновесие 30 сек (вправо – влево).
7. Одноименный поворот с ногой назад - держать равновесие 30 сек (вправо – влево).

**3-я серия** – квалификационные упражнения и их сочетания уровня сложности II–I разрядов:

1. Боковая волна + скручивание корпуса вправо – влево + прыжок с отворотом корпуса от ноги на  $180^{\circ}$
2. Целостная обратная волна + переворот назад + равновесие атетюд.
3. Прыжок касаясь + целостный взмах вперед + расслабление.
4. Поворот атетюд  $360^{\circ}$  + боковое равновесие.
5. Целостная волна вперед + целостный взмах вперед
6. Прыжок шагом + кувырок.
7. Переворот назад + переднее низкое равновесие + целостная обратная волна.
8. Прыжок касаясь в кольцо + равновесие вперед (на правую – на левую).

#### **VI фрагмент - дыхательная гимнастика:**

Дыхательные упражнения представляют собой произвольные изменения дыхательных движений, посредством которых человек управляет параметрами акта внешнего дыхания. При этом могут изменяться глубина и частота дыхания, и их соотношение.

**1-я серия** – перед началом тренировочной работы, содержит упражнения активизирующего типа:

1. Успокаивающий тип дыхания: вдох (на счет – 1), выдох (на счет – 1-2-3).
2. Активизирующий тип дыхания: вдох (на счет – 1-2-3), выдох (на счет – 1).
3. Очищающее дыхание: производится медленный полный вдох, и после небольшой паузы двумя-тремя короткими и сильными толчками воздух выдыхается через губы, сложенные трубочкой.

**2-я серия** – во время тренировки, состоят из упражнений нагрузочного типа:

1. Вдох + 3 выдоха, выдох + 3 вдоха: производится медленный, глубокий вдох – пауза 2 сек. Грудная клетка и ее мышцы возможно больше расслабляются, после чего дополнительно и последовательно производится еще 3 вдоха, сверх уже сделанного. После каждого вдоха осуществляется пауза 3 сек. Затем осуществляется выдох, также поэтапно. После первого глубокого выдоха – пауза, нужно максимально расслабить мышцы грудной клетки и путем максимального сокращения брюшного пресса сделать еще 3 выдоха.
2. Сдувание «спичечного коробка»: вначале на расстоянии 30–50 см, постепенно увеличивая его.

3. Усиленные вдохи и выдохи через сжатые зубы и губы.
4. Частое и глубокое дыхание.
5. Упражнения на согласование с дыханием.

**3-я серия** – после окончания тренировки, дыхательные упражнения носят успокаивающий характер и направлены на ускорение восстановительных процессов:

1. Успокаивающий тип дыхания: вдох (на счет – 1), выдох (на счет – 1-2-3).
2. Трехфазное дыхание: вдох (на счет – 1), паузу (на счет – 1), выдох (на счет -1-2-3... каждый день прибавлять одну цифру)

### **VII фрагмент - на развитие выразительности:**

Выразительность движения определяется как выполнение упражнения с эмоциональным отражением замысла и особенностей движений. Выделяют следующие компоненты выразительности исполнения в эстетической гимнастике: соответствие движений характеру музыки, логическую правдивость поз, эмоциональную насыщенность упражнения.

Проявление выразительности движений возможно на основе правильного подбора музыки, соответствующей движениям, техническим возможностям и индивидуальности гимнасток. Выразительность должна гармонично сочетаться с действиями, решающими спортивно-техническую часть двигательной задачи.

**1-я серия** – средства создания художественного образа:

1. *Игра «Крокодил»*. Игроки делятся на две команды с примерно одинаковым количеством человек. Первая команда загадывает какое-нибудь слово, например, «ученик». Затем они вызывают одного любого игрока из противоположной команды и говорят ему это загаданное слово. Задача игрока - в пантомиме изобразить это слово для своей команды, чтобы та угадала его. Когда игрок будет показывать загаданное слово, то его команда вслух начинает угадывать. Например: ты показываешь школу? На что игрок может отвечать кивком головы, но не должен произносить никаких слов или звуков. Когда слово угадано, команды меняются ролями.

2. *«Попугай в клетке»* (мини-сценка). Нужно сделать следующее:

- Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
- Ощупать ее руками
- Взять и переставить на другое место
- Подразнить попугая
- Найти дверцу и открыть ее
- Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
- Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
- Одернуть руку
- Закрывать побыстрее клетку
- Помахать угрожающе пальцем
- Переставить клетку в другое место

3. *«Десять масок»* – задание с использованием зеркала. Каждую маску необходимо в подробностях обсудить с группой.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)

4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прощение (кого-то о чем-то просите)

Запомните, как выглядит ваше лицо в зеркале, когда вы изображаете эти маски. Во время выступления на соревнованиях необходимо воспроизвести в своей памяти все маски правильно, выразительно.

**2-я серия** – средства пластической выразительности:

1. *«Насос и надувная кукла»*. Гимнастки разбиваются на пары. Одна - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другая – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания гимнастка с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Затем участники меняются ролями.

2. *«Скульптор и глина»*. Гимнастки разбиваются на пары. Одна - скульптор, другая - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

3. *«Групповая скульптура»*. Каждая гимнастка одновременно и скульптор и глина. Она находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр зала выходит первая гимнастка и принимает какую-то позу. Затем к ней пристраивается вторая, третья пристраивается уже к общей для первых двух участниц композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур.

Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

4. *«Тень»*. Гимнастки разбиваются на пары. Одна из них будет «Человеком», другая - его «Тенью». «Человек» делает любые движения. «Тень» - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы «Тень» действовала в том же ритме, что и «Человек». Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях «Человека», уловить все оттенки его настроения.

5. «Сиамские близнецы». Гимнастки разбиваются на пары. Тренер предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по залу, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

**3-я серия** – средства музыкальной выразительности. С этой целью можно использовать модифицированную методику Э.П. Аверкович. Гимнасткам предлагается прослушать четыре музыкальных фрагмента разного характера: романтико-лирического, героико-драматического, бравурно-страстной, гротеск. Затем гимнастки должны описать свои впечатления от прослушанной музыки, назвать ее, определить характер и придумать четыре позы, наиболее точно отражающие, по их мнению, характер и эмоциональное содержание каждого музыкального отрывка (табл. 9).

### **VIII фрагмент - на развитие скоростно-силовых качеств:**

**1-я серия** - упражнения на развитие мышечной силы и выносливости:

1. Лежа на животе, руки вверх, прогнуться «лодочка» - ноги поочередно вверх-вниз. Выполнять 50 раз в быстром темпе. Ноги и руки прямые, пола не касаться.
2. Лежа на спине, ноги вверх. Резко развести ноги в стороны в шпагат, поднять туловище, касаясь руками впереди, вернуться в исходное положение. Выполнять 30 раз в быстром темпе.
3. Лежа на боку, одна нога согнута вперед, руки вверх. Поднять прямую ногу из-под согнутой, поднять грудной отдел, две руки вверх, держать 5 сек. Выполнять 30 раз в быстром темпе. Работать каждой ногой, таз назад не отставлять.
4. Упор сидя, ноги вверх на  $45^0$  – «ножницы» ногами. Выполнять 50 раз в быстром темпе.
5. Лежа на спине, руки вверх. Одновременное поднятие туловища и ног – складка («щучка»), руки вперед. Выполнять 30 раз в быстром темпе. Следить за положением туловища. Ноги держать вместе, особенно в момент отрыва ног от пола.
6. Упор присев, выпрямляя опорную ногу, мах прямой ногой в шпагат. Амплитуда и скорость максимальные, ноги прямые. Выполнять по 30 раз правой и левой ногой.
7. Стойка на полупальцах, поочередные махи правой (левой) вперед, в сторону, назад. Амплитуда и скорость максимальные, ноги прямые. Выполнять по 30 раз. Маховую ногу опускать с силой, а не бросать, удерживая вертикальное положение туловища, не опускаясь на всю стопу.

**2-я серия** – упражнения со скакалкой:

1. Бег через скакалку на месте, темп максимальный – 2 серии по 20 сек.
2. Серия прыжков с двойным вращением в максимальном темпе с ускорением – 2 серии по 20 сек.
3. Прыжки с двойным вращением с ноги на ногу (на месте и с продвижением).
4. Скакалка справа (слева) прыжки «козлик» с поворотом на  $360^0$ , выполнять в движении.
5. Широкие прыжки с правой (левой), продвигаться вперед в темпе.
6. 2-х минутная серия мелких прыжков. Выполняется на месте. Упражнение на выносливость.  
- бег со скакалкой на месте в быстром темпе – вперед – 20 сек.

- прыжки на двух, вращая скакалку вперед, прыгать невысоко, работают только стопы – 20 сек.

- прыжки через скакалку с двойным вращением скакалки – 20 сек.

Серию повторить 2 раза без перерыва.

### **IX фрагмент - на развитие музыкальности:**

Определяя музыкальность в эстетической гимнастике, выделяют ее основные компоненты: соответствие движений характеру музыки, соблюдение темпа, заданного композитором, и ритма произведения. Важнейшими ориентирами для изменения характера движений служат основные средства музыкальной выразительности (мелодия, гармония, полифония, композиция) и нюансы музыкальных произведений (его динамические оттенки, ритмический рисунок, темп).

**1-я серия** – Задания на связь упражнений с музыкой.

**2-я серия** – Игры под музыку: содержание игр под музыку в значительной мере обусловлено формой и характером музыкальных пьес и отрывков, под которые они проводятся. Игры строятся на умении воспринимать различную мелодию, ее темп и ритм, отдельные средства выразительности (например, высота и сила звука), а также передавать в движении характер звучания. Слушая музыку, занимающиеся должны быстро выполнять действия в соответствии с правилами игры. Музыкальные пьесы, используемые в играх, отличаются бодростью, ясностью и простотой формы они способствуют активности, жизнерадостности, повышению эмоционального тонуса занимающихся. В играх широко применяются простейшие танцевальные движения, упражнения с предметами, воспитывающие ловкость, свободу, изящество.

### **X фрагмент – стретчинг:**

Стретчинг - от англ. stretch – растяжение, растягивание. Упражнения на растяжку мышц содействуют развитию подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений. Растяжка мышц после физической нагрузки является одной из составных частей тренировки. Упражнения на растяжку, мышц направлены на то, чтобы:

- обновить длину мышц, которые укоротились после физической нагрузки;
- избежать накопления молочной кислоты, которая образовывается в мышцах во время физической нагрузки;
- содействовать лучшему расслаблению и восстановлению мышц после нагрузки.

Одно упражнение должно выполняться 20-30 сек. При максимальном растяжении мышцы в конечной фазе необходимо одновременно делать выдох. Это еще больше растягивает мышцу. Если во время упражнения чувствуется легкая боль, то это не является вредным. Наоборот, это значит, что мышца сократилась и нужно ее растянуть.

**1-я серия** – без партнера:

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.

2. Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, левой. Держать 20-30 сек. Повторить упражнение 3 раза.
3. Из седа на пятках перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за головой, левую за спину (сцепить, соединить ладони) держать 20-30 сек., то же с другой руки. Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20-30 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.
4. Шпагат, правая вперед. Держать 30 сек.-1 мин. То же левая вперед, то же в поперечном шпагате. Повторить упражнение 2-3 раза.

### **2-я серия – с партнером:**

1. Спиной к опоре, правая вперед, партнер пружинистыми плавными движениями поднимает ногу вперед до предела, самостоятельно удерживать ногу на предельной высоте 10-20 сек., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистыми движениями поднимает ногу вперед до предела и т.д. повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратит внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная в свободной позиции.
2. То же стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающейся, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная нога выворотно. Задание то же что и в упр. 1.
3. То же стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.
4. В седе наклон вперед, держать 30 сек.-1 мин.
5. В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать 30 сек.-1 мин.

### **3-я серия:**

1. Из упора присев поворот в положение моста, переход в упор присев. Повторить 8-10 раз.
2. У опоры: «растягивание» спиной к опоре с наклоном туловища вперед и фиксацией работающей ноги на опоре, перейти в стойку на руках, опустить ногу до касания носком пола (выполнять поочередно правой-левой ногой) затем мост с опорой за нижнюю рейку. Выполнять 3-5 раз каждой ногой.
3. Растягивание лицом к опоре: скользящим движением вдоль опоры сторону, наклоны назад (нога впереди), глубокий присед. Выполнить по 4-6 раз с каждой ноги.
4. Медленные повороты вперед, назад (по 10 раз на правую, затем на левую).
5. В шпагате: наклон назад, согнуть ногу впереди, наклон назад кольцом. Выполнить 4-6 раз с правой, затем с левой ноги.

### **XI фрагмент – релаксация:**

Релаксация (от [лат. relaxatio](#) – ослабление, расслабление) — глубокое [мышечное](#) расслабление, сопровождающееся снятием [психического](#) напряжения.

Релаксация может быть произвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызванной принятием спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности. Произвольная релаксация является одним из приемов аутогенной тренировки. Она может быть полной, когда весь организм находится в состоянии расслабленности и покоя, а может быть частичной, когда расслабляются отдельные части тела с помощью специальных упражнений.



Обучение методу релаксации проводится в три этапа.

На первом (базовом) этапе гимнастка учится целенаправленно расслаблять все мышцы своего тела.

Второй этап – обучение дифференцированной релаксации. Гимнастка в положении сидя расслабляет мускулатуру, не участвующую в поддержании вертикального положения тела.

На третьем этапе гимнастке ставится задача: повседневно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются у нее при волнении, страхе, тревоге, смущении, и рекомендуется целенаправленно уменьшать, а затем снимать локальные напряжения мышц. При этом (за счет механизмов обратной связи) наблюдается значительное снижение выраженности субъективных эмоционально-стрессовых реакций.

**Расслабление через дыхание.** Данное упражнение основано на следующей физиологической закономерности: при вдохе тонус мышц повышается, при выдохе — снижается, мышцы расслабляются. Установление прочной связи между дыханием и расслаблением помогает лучше управлять процессом релаксации.

**Расслабление через образ.** Образы могут вызывать совершенно различные состояния – от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом «вызывает» нужное состояние.

**Расслабление через словесное внушение.** Состояние релаксации непосредственно связано с ощущением тепла, приятного покалывания, тяжести. Поэтому формулы словесного внушения включают описание данных ощущений. Гимнастка должна мысленно повторять «расслабляющие» фразы. Упражнение лучше всего начинать с кисти правой руки. После нескольких повторений можно переключиться на другие части тела.

*«Моя правая рука расслаблена... Она тяжелая и теплая... Я чувствую, как расслабление растекается по всей кисти... Каждый палец становится более тяжелым... Чувствую тяжесть всей кисти... Мое внимание полностью сконцентрировано на кисти правой руки... с каждым мгновением рука становится теплой и тяжелой... Тепло распространяется по всей кисти... Кисть излучает тепло на поверхность, с которой соприкасается... Моя рука расслаблена».*

### Список используемой литературы

1. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
2. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
4. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. Калининград: Издательство КГУ, 2002;
5. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике.: Учебно-методическое пособие. М., 2006;
6. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
8. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр. ГИФК, 1988;
9. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006;
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев.: Олимпийская литература. 1999;
11. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;
12. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: 1984, ФиС;
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999. №80-ФЗ. М.: Собрание законодательства, 1999. №18. ст. 20206;
14. Фрэсс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5 их мероприятиях, фестивалях и конкурсах. При успешном

## **Перечень игр.**

### **1. «Проверь свою музыкальность».**

Все строятся в четыре-пять колонн по одному; каждая колонна - это команда. Каждой колонне предлагается какая-либо мелодия или песня, отличная от предложенных другим: например, одной колонне полька, другой вальс, третьей - марш и т.д.

Тренер дает прослушать все мелодии один - два раза, чтобы играющие запомнили их. Возглавить команду должна гимнастка, хорошо знающая танцевальные шаги.

Если зазвучал вальс, то вся колонна, которой принадлежит эта мелодия, начинает выполнять вальсовые движения, двигаясь за своим направляющим.

Внезапно музыка меняется, начинает играть марш. «Команда вальса» сразу же останавливается на том же месте, где ее застала смена музыки, а «команда марша» начинает маршировать за своим направляющим. Двигаться все команды могут в любом направлении.

Тренер включает все отрывки по 2-3 раза, чередуя их в любой последовательности, и каждая команда возобновляет движение при звучании «своей» музыки и останавливается при звуках «чужой».

Выигрывает команда, выполнившая упражнение под свою музыку точнее, чище технически; также учитывается, насколько избранное группой движение соответствует характеру музыки.

### **2. «Создай образ».**

Все играющие делятся на две равные команды под номерами: № 1 и № 2 и выстраиваются друг против друга шеренгами на расстоянии трех-четырёх метров. В шеренгах гимнастки рассчитываются по порядку номеров.

Тренер дает задание: изобразить «играющего на скрипке», или «стреляющего из пулемета», или «скачущего на лошади» и т.п. Затем называется номер исполнителя, например, «третий». Из каждой шеренги выходят гимнастки под номером «три» и по команде или условному сигналу тренера выполняют задание, имитируя предложенное действие. Оценивается качество создаваемого образа действий, его достоверность. Выигравший получает очко; побеждает команда, набравшая большее количество очков.

*Вариант.* Может быть задание, выполняемое двумя или группой участников каждой команды по очереди. Например, № 1 и № 2 из первой команды изображают «танец лебедей», или работу молотобойцев, или схватку боксеров и т.п. После них эту же тему обыгрывают № 1 и № 2 из второй команды. По результатам оценки команды получают очки.

Может быть дано задание всей команде, например: составить из тел многофигурную скульптурную группу «Памятник победителям», «Да здравствует спорт», «Привал в походе», «Спасатели» и т.п. Гимнасткам дается одна минута на подготовку. Оценивается композиция группы в целом и отдельные позы ее участников.

*Вариант.* В игре участвуют все. Тренер объясняет, в чем состоит игра, ее условия. Когда гимнастки приготовились, тренер произносит слова: «День наступает, все оживает». В ответ на это гимнастки начинают свободно передвигаться по площадке, имитируя полет бабочек или элементы танцев. Когда тренер говорит: «Ночь наступает, все замирает» - все останавливаются, принимая позы спящих птиц, животных, статуэток и т.п. Определяется лучшая поза, легко узнаваемая и красиво исполненная; создавший ее объявляется победителем. Игра повторяется несколько раз. Задания могут быть различными: имитация только движений птиц, или только животных, или танцующих людей, или без ограничения темы. При наличии музыки игра становится еще богаче возможностями создания образа, повышается эмоциональность исполнения.

### **3. «Адажио».**

В этой игре проверяется музыкальность участников и понимание ими термина «адажио» (комбинация). Степень трудности задания должна соответствовать уровню подготовки детей.

Гимнастки садятся по кругу диаметром не менее метра и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет тему, например, отрывок из музыки балета «Щелкунчик» или «Лебединое озеро». Затем назначаются два исполнителя - «пианист» и «танцовщик». По сигналу тренера они выполняют задание: «пианист» поет мелодию и имитирует игру на рояле, танцующий импровизирует адажио на заданную тему. Если оба исполнителя или один из них не знают темы или выполняют задание плохо - они выбывают из игры.

*Вариант.* Тема может быть любая - марш, песня, отрывок из балетной музыки, и тогда танцующий должен «создать» образ, соответствующий содержанию марша, песни или классического произведения те, кто не справился с заданием, выбывают из игры.

### **4. «Говорящие руки».**

Гимнастки располагаются по кругу в один ряд, лицом к центру. По заданию тренера одна из девочек должна одними руками изобразить, например, радость, злость, волнение, жадность, летящую птицу, ползущую змею и т.п. Каждой гимнастке дается одно задание. Если она с ним справляется на оценку «хорошо», она остается в круге для продолжения игры. Вызывается следующая участница, получает задание и т.д. Тот, кто не смог выполнить задание, выбывает из игры.

### **5. «Состязание в танцах».**

№ 1 Гимнастки образуют несколько кружков по 4-6 человек в каждом, расположенных по всей площадке. Каждому кружку присваивается свой номер.

Тренер включает запись вальса, и вызванный по номеру кружок танцует вальс, перемещаясь и перестраиваясь в разные рисунки. Тренер меняет мелодию например, краковяк, и вызванный по номеру кружок танцует краковяк элементы танца или весь танец и т.д.

Побеждает команда, лучше других выполнившая все задания: точно по движениям каждого танца, в соответствии с музыкой.

№ 2. Все строятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй-третий. Тренер объясняет

задание: вызванные должны выполнить танец, импровизируя групповую композицию. Затем он называет номер гимнасток и название танца, например: «номер второй – краковяк», и все вторые номера начинают танец, стремясь построить разные рисунки передвижения в группе, сохраняя характерные для этого танца движения. Другим номерам поручает любой другой танец.

Оценка дается команде: побеждает та, которая выполнила задание лучше других.

*Вариант.* Все команды выполняют один и тот же танец, соревнуясь в конкурсе на лучшее импровизированное исполнение группового задания. Оцениваются техника исполнения, качество, композиционные решения. Необходимо исполнять все заданные комбинации и отдельные движения, не просто физически воспроизводя их, но в каждом отдельном случае стараться выразить определенное состояние, эмоции и переживания человека. Сначала можно ограничиться простейшими из них, но необходимо стремиться к созданию конкретного характера. Все композиции, движения и позы надо исполнить:

Нежно	Властно	Гневно
Грубо	Гордо	Смятенно
Хитро	Страстно	Застенчиво
Доверчиво	Разгневанно	Удивленно
Вкрадчиво	Торжествующе	Молящее
Угрожающе	Отчаянно	Укоряющее
Радостно	Ревниво	Слезливо
Влюблено	Вызывающе	Каверзно
Ненавидяще	Высмеивающее	Самодовольно

Этими темами и примерами заданий не исчерпывается материал для упражнений, развивающих фантазию и выразительность. Эти занятия требуют не одного и не двух, а многих уроков, как под руководством тренера и хореографа, так и самостоятельных. Упражнять фантазию и выразительность надо не от случая к случаю, а постоянно и неустанно

## **Игровые упражнения**

### **1. Упражнения на развитие «мышечного чувства»**

#### *1. Упражнения на управление мышцами плечевого пояса*

## **Веровочки**

Плавно руки поднимаю,  
Так я плечи напрягаю.  
Корпус наклоню слегка,  
Руки я держу пока.

А потом их уроню,  
Напряжение сниму.  
Как веровочки качаю,  
Напряжение снимаю

*Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед, а затем, сняв напряжение в плечах, дают рукам упасть вниз*

*, и так они пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Упражнение повторить несколько раз*

## **Напряжение и расслабление**

Пальцы я сожму в кулак.  
Напрягаю мышцы так.  
Если пальцы разожму-  
Напряжение сниму.

*Это упражнение выполняется как подготовительное перед последующими упражнениями «Тряпочки» и «Капли», чтобы дети яснее чувствовали разницу между напряженным и расслабленным состоянием мышц.*

## **Тряпочки**

Руки ты согни в локтях  
И держи их только так.

Вместо тряпочек кистями  
Тихо потряси руками.  
Напряжение сними,  
Руки так освободи.

*Дети сгибают руки в локтях, кисти пассивно свисают. Затем быстрыми непрерывными движениями предплечья потрясти кистями как тряпочками из стороны в сторону.*

## **Капли**

Руки в воду опускаю  
И потом их вынимаю.

Капли с пальчиков свисают,  
Своей тяжестью мешают.

*Дети сгибают руки в локтях, ладони смотрят вниз, кисти свисают. Затем несколько раз подряд движением предплечья сбросить пассивные кисти вниз.*

Капли с пальчиков стряхни –  
Напряжение сними.

## **Фокус-покус**

Фокус-покус посмотри,  
Приготовься: раз, два, три.  
«Раз» - и нету головы,  
Так и этак посмотри  
«Два» - появиться она,  
«Три» - исчезнет без следа.  
И появится опять,  
Если «четыре» мне сказать.

*Дети как можно выше поднимают плечи, затем дают им свободно опуститься в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз)*

*Это упражнение помогает почувствовать правильное (напряженное) положение плеч.*

## *2. Упражнения на управление мышцами корпуса*

### **Березка и ураган**

Стройная березка  
К солнышку тянулась.  
Стройная березка  
На ветру лишьгнулась.

Налетел однажды  
Сильный ураган,  
Надломил березку  
Точно пополам.

Но жива березка.  
(Вы не бойтесь, дети)  
К солнцу потянулась  
Рано на рассвете.

*Дети мягко поднимают руки – «веточки» в стороны - вверх и покачивают ими. Затем дают корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, освобождая от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. (Колени при этом слегка подгибаются).*

*И снова медленно выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе.*

### **Деревянные и тряпичные куклы**

Напряжение в ногах,  
Напряжение в руках.  
Головою не верчу,  
Деревянным быть хочу.  
Буратино буду я.  
Посмотрите на меня

Дети учатся осознавать напряженное состояние мышц всего тела. Изображая деревянных кукол, они напрягают мышцы ног, слегка отведенных в стороны рук, корпуса и делают резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

\* \* \* \* \*

Вот куклы необычные.  
Мягкие, тряпичные  
Плечи, руки, голова.  
Шея не напряжена.  
  
Я расслаблю корпус свой,  
Стану куклой я такой

Подражая тряпичным куклам, дети снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивные. В этом положении они быстро поворачиваются, то вправо, то влево, обвивая корпус руками, голова и ноги тоже поворачиваются, хотя ступни крепко прижаты к полу и остаются на месте.

## Цветок

Спал цветочек под землей  
Прятал там бутончик свой.

А весною вдруг проснулся,  
Удивленно потянулся

И раскрыл бутончик свой:  
«Вот красивый я какой!»

Ветру нежно прошептал:  
«Как же долго я проспал....»

Дети сидят на корточках. Ладони сложены в «бутончик» и прячутся под склоненной головой, прижатой к коленям.

Поднимается голова, распрямляется корпус, бутон из ладоней волнообразными движением тянется вверх.

Ладони раскрываются и поворачиваются по кругу вправо – влево. Цветок расцвел.

Мягкие руки покачиваются из стороны в сторону.



**Лунатик**  
(М.А.Михайлова)

Десять лунатиков жили на Луне,

Десять лунатиков ворочались во сне,

И вот один лунатик

Упал с луны во сне!..

Девять лунатиков осталось на Луне.

*И.п.: корпус прямой, ноги вместе.*

*Дети разводя руки в стороны на уровне плеч, раскачиваясь, тянутся за кончиками пальцев.*

*Дети делают резкие повороты корпуса вправо – влево, одновременно обхватывая себя руками.*

*Дети встают на полупальцы и, пассивно покачав головой (проверяют антенну); выпрямляют корпус и голову. Руки свисают вдоль корпуса.*

*Резко присесть – бах!*

*Дети медленно встают, принимая исходное положение.*

**Шалтай – Болтай**

(Английская детская песенка)

Шалтай – Болтай

Сидел на стене

Шалтай – Болтай

Свалился во сне

Вся королевская конница

И вся королевская рать

Не могут Шалтая,

Не могут Болтая

Шалтая – Болтая

Болтая – Шалтая.

Шалтая – Болтая собрать.

*Дети выполняют повороты корпуса, обвивая его расслабленными руками.*

*Резко присесть.*

*Высокий шаг на месте в ритме стиха.*

*Повороты корпуса. Расслабленные руки следуют за корпусом, обвивая его.*

*На последнем слоге четко остановить движение.*

**Волшебные слова**

Сейчас я стану маленьким,

К коленочкам прижмусь...

Потом я сразу вырасту,

До лампы дотянусь.

И в сказке (дома) окажусь.

*Дети приседают на корточки, обхватив колени руками и сжимаясь всем телом.*

*Дети выпрямляются, поднимаются на полупальцы и тянутся руками вверх как можно дальше.*

*Затем расслабляют мышцы и опускаются на стопы, руки свободно свисают*

3. Упражнения на управления мышцами рук

## **Упрямая резинка**

Я резинку растяну  
Сильно-сильно, как смогу.  
Хоть резинка небольшая,  
Но упругая какая.  
Вновь короткой хочет стать,  
Мне её не удержать.

*Руки подняты вперед, дети как бы держат в руках концы тугой резинки и медленно с усилием растягивают её, разводя руки в стороны. Затем так же медленно переводят руки в исходное положение. Оба движения выполняются с напряжением, словно преодолевая сопротивление резинки. Локти полусогнуты, плечи опущены. Это упражнение является подготовительными и исполнению плавных движений руками.*

## **Облака (С. Михалков)**

Облака, облака  
Кучерявые облака

*В этом упражнении можно придумывать различные движения всей рукой, чуть согнутой в локте, с чувством мышечного движения во всём теле. Важно, чтобы не провисала кисть, и хорошо ощущалось движение крупных мышц плеча и спины.*

## **Облака**

Кудрявые,  
Целые,  
Дырявые.  
Я на облаке лежу  
И на землю вниз гляжу

*Движения рук по кругу (2 раза)  
Руки согнуть в локте, активное крупное движение по линии восьмёрки или по произвольной линии. В этом случае активизируется движение крупных мышц плеча и спины.  
Руки вытянуть, крупное круговое движение,*

*Мелкое круговое движение;  
Очень большое круговое движение  
Имитация протыкания «дырок в облаке»  
Расслабить руки, лежат как «на подушке»  
Расслабить шею, опустить голову вниз*

## **4. Упражнения на управления мышцами ног**

### **Ходули**

Если хочешь поиграть,  
На ходули можно встать.  
Сильно ноги напряги  
И коленочки втяни.

*Дети до предела выпрямляют (втягивают) колени, напрягая все мышцы*

Ноги вовсе не устали,  
Как ходули они стали.  
Мышцы сильно напрягай,  
Но потом их расслабляй.

**Аист**

**(В.И. Селиверстов)**

Аист, аист, длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Топай правою ногой,  
Топай левою ногой.  
Снова – правою ногой,  
Снова – левою ногой.  
После – правою ногой,  
После – левою ногой.  
Вот тогда придёшь домой

*ног, потом ослабляют напряжение,  
освобождая колени*

*Держа руки на поясе, дети  
поочередно поднимают согнутые в коленях  
ноги как выше и стараются удержаться в  
таком положении некоторое время без  
помощи рук. Затем опускаются в исходное  
положение, расслабляя мышцы.*

*Упражнение активизирует работу  
крупных мышц ног, помогает почувствовать  
максимальную амплитуду движения*

*Можно сначала предложить детям  
поднять согнутую в колене ногу как можно  
выше, прижимая её к груди обеими руками, а  
затем постараться поднимать ногу так же  
высоко без помощи рук.*

5. Упражнения на перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую.

**Кораблик**

**(А.М. Михайлова)**

Стало палубу качать,  
Ноги к палубе прижать!  
Одну ногу прижимаем,  
А другую расслабляем.  
Сложим руки на колени,  
И тотчас немного лени....  
Напряжение улетело  
И расслаблено всё тело...  
  
Наши мышцы не устали,  
А ещё послушней стали.  
Дышится легко...равно...глубоко

*Исходное положение – ноги на ширине  
плеч, руки сложены «в замочек» за спиной.*

*Дети полуприседают сначала на  
правую, затем на левую ногу, слегка  
покачиваясь*

*Полуприсев, дети выполняют легкие  
повороты головой, корпус расслаблен.*

*Дети выпрямляются, голова  
поднимается, руки опущены. Дети делают  
глубокий вдох.*

## **2. Упражнения на развитие подвижности суставов**

а) Наклоны и повороты головы

**Слон в цирке**

В цирке выступает слон,  
Добродушный очень он.  
Хобот длинный у него,  
Ни с кем не спутаешь его.  
Головой кивает слон,  
От него вам всем поклон

*Исходное положение – руки на поясе.*

*Дети неторопливо наклоняют голову вперед, касаясь подбородком груди, подняв голову, максимально отклоняют её назад, затем возвращают в исходное положение. И так несколько раз.*

*После выполнения упражнения следует слегка потрясти головой направо - налево, освобождая мышцы от излишнего напряжения.*

**Любопытная Варвара  
(А.М. Михайлова)**

Любопытная Варвара  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо,  
А потом опять вперед.  
И немного отдохнет,  
Шея не напряжена  
И расслаблена...  
А Варвара смотрит вверх,  
Выше всех,  
Дальше всех.  
Возвращается обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И расслаблена!..

*Поворот головы влево.  
Поворот головы вправо.  
Небольшой поклон  
Корпуса вперед.  
Дети слегка приседают.  
Покачивания головы вправо и влево  
Дети выпрямляются, поднимая голову вверх,  
встают на носки, шею тянут вверх.  
Дети слегка приседают, покачивают головой  
вправо и влево, возвращаются в исходное  
положение.*

б) Круговые движения плечами

**Поезд (А.Г. Арушанова)**

Чух - чух, пых - чу,  
Пыхчу, ворчу,  
Стоять на месте не хочу!  
Колёсами стучу, стучу,  
Колёсами верчу, верчу.

*Исходное положение: руки согнуты в локтях. Пальцы сжаты в кулак. Дети выполняют непрерывные неторопливое круговое движение плечами вверх – назад –*

Садись скорее, прокачу.  
Чух, чух, чух-чу.  
Чух, чух, чух-чу.

*вниз – вперед, (т.е. расширяя, а не сужая грудную клетку). Локти от корпуса не отводятся. Амплитуда движения во всех направлениях должна быть максимальной.*

### **Рыба – меч (Э.Котляр)**

*Исходное положение:*

Замахнулась рыба-меч  
Воду надвое рассечь:  
Раз сечёт, два сечёт,  
А вода себе течёт!

*Руки максимально выпрямлены в локтевом суставе, прямые пальцы прижаты друг к другу, мышцы напряжены. Дети выполняют резкие сильные маховые движения поочередно каждой рукой, не сгибая её в локте. Затем расслабляют мышцы, выполняя мягкие волнообразные движения руками перед собой (справа - налево и наоборот).*

### *в) Упражнения для кистей рук*

#### **Прятки с ладошкой**

С ладошкой в прятки поиграй,  
Движенья точно повторяй.  
«Раз» - ладошку покажи.  
«Два» - ладошку убери.  
Вот ладошка, посмотри!  
А теперь её ищи!

*Исходное положение: руки согнуты в локтях, ладони вниз, пальцы выпрямлены без излишнего напряжения. Дети поднимают и опускают кисти рук вверх и вниз при неподвижном предплечье и спокойных без подъема плечах.*

*Упражнение выполняется неторопливо с максимальной амплитудой несколько раз подряд.*

#### **а) Рыбка**

Плещет в речке чистой  
Спинкой серебристой  
Рыбка золотая,  
С хвостиком играя.

*Упражнение выполняется так же как предыдущее, но ладони нужно повернуть внутрь. Движения выполняются кистями рук, которые отводятся вправо и влево при сомкнутых пальцах.*

#### **б) Рыбка золота**

Пальчик к пальчику прижму  
И ладошкой поведу.  
Вместо пальцев будет рыбка  
С чешуей и спинкой гибкой.  
Рыбка хвостиком виляет  
И с волною так играет.

*Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.*

## **Кошка**

Выпускает когти кошка,  
Если сердится немножко.  
Но чтоб мышек не пугать,  
Коготки надо убрать.

*Исходное положение:*

*руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и отогнуты вверх. Дети постепенно с усилием выпрямляют все пальцы вверх и разводят их до предела в стороны ( «кошка выпускает когти »). Затем без остановки опускают кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулак ( «кошка спрятала когти» ) Движение повторяется плавно несколько раз плавно, с большим напряжением и максимальной амплитудой.*

## **Что не любит моя киска**

Что не любит моя киска?  
Чтоб была пустою миска.  
«Мяу,- скажет моя кошка.-  
Дай сметанки мне немножко.»

*Выполняется после освоения предыдущего упражнения «Кошка». В движение включается вся рука: она сгибается в локте, кисть приближается к плечу. Далее рука выпрямляется одновременно с кистевым движением («кошка загребает лапками»)*

*г) Упражнения для ступней и коленей*

## **Пружинки**

На пружинках покачаюсь;  
Приседаю, выпрямляюсь.  
К полу пяточки прижму  
И всё время так держу.  
Раз и два, и опять  
Будут ножки приседать.  
А у вас пружинки есть?  
Покачайтесь с нами здесь

*Дети, сохраняя хорошую осанку, покачиваются вниз и вверх, легко, быстро и безостановочно, сгибая и разгибая колени. Пятки от пола не отрываются. Движение свободное с небольшой амплитудой.*

*Упражнение помогает освободить колени от излишнего напряжения.*

*Для старших детей можно в упражнение включить дополнительное движение. На слова « К полу пяточки прижму, и всё время так держу» можно пружинить на стопах*

## **3. Игры на развитие «мышечного чувства»**

**Качели**  
**( М.А. Михайлова)**

Всё лето качели качались и пели,  
И мы на качелях к небу летели!

Настали осенние дни,  
Качели остались одни.  
Лежат на качелях два желтых листа,  
И ветер качает  
Качели слегка.

**Расслабление приятно**  
**(М.А. Михайлова)**

Внимание:  
Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая-  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение....  
И становится понятно:  
Расслабление приятно!

*Дети раскачивают вперед-назад  
свободные руки, легко пружиня в коленях. На  
последнюю строчку текста встают на носки  
и поднимают руки вверх.*

*Голова мягко опускается вниз. Руки  
остаются вверху.*

*Кисти рук медленно опускаются к  
плечам.*

*Корпус слегка раскачивается вправо и  
влево.*

*Дети выполняют произвольные  
движения по тексту*