

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей городская комплексная специализированная детско-
юношеская школа олимпийского резерва «Комета»

УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий обязанности директора
СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР «Комета»

Ю.Р.Ильина

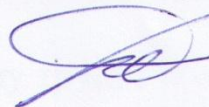
2015 г.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (юноши)

**Тема: Программа для групп начальной подготовки
Санкт-Петербургского бюджетного образовательного
учреждения дополнительного образования детей
«Государственной комплексной специализированной
детско-юношеской школы олимпийского резерва
«Комета»**

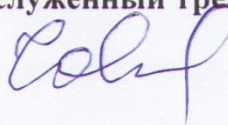
**Составитель: тренер-преподаватель
Четвериков Николай Владимирович**

**Программа согласована: старший тренер-преподаватель
отделения спортивной гимнастики ГКСДЮШОР «Комета»**



В.П.Девяткин

**Согласовано: Заслуженный тренер РФ по спортивной
гимнастике**



Ю.Л.Кузнецов

**Согласовано: Заместитель директора по учебно-
спортивной работе ГКСДЮШОР «Комета»**



И.Ф.Ушакова

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных гимнастов на весь период обучения в группах начальной подготовки. Предусматривается последовательность и непрерывность учебно-тренировочного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания их стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается в общем аспекте содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся типовые планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по СФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Учебный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы детско-юношеских спортивных школ.

Основные задачи программы:

- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- воспитывать навыки и любовь к полезному труду;
- выявлять способных детей и привлекать их к специализированным занятиям по отдельным видам спорта;

вести подготовку из числа занимающихся инструкторов-общественников и спортивных судей.

Этапы подготовки:

1. Этап отбора и начальной подготовки (до 5-7 лет).

Этап начальной подготовки имеет свои задачи - выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой.

Содержание учебного материала, рекомендуемые соединения и контрольные нормативы по технической подготовке по годам обучения

АКРОБАТИКА

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й годы обучения)	Методические указания
<p>1. Прыжки</p> <p>а) вверх</p> <p>б) вперед</p> <p>в) назад</p>	<p>1) Руки вверх.</p> <p>2) Группировка.</p> <p>3) Поворот кругом на 360° влево и вправо.</p> <p>4) Из о.с. - на живот на поролоновые маты; то же, но с поворотом на 360°.</p> <p>5) С разбега темповой подскок на одной, «вальсет».</p> <p>6) Руки вверх, в темпе (5-6 раз).</p> <p>7) На спину на поролоновые маты; то же с поворотом на 360°. На живот с поворотом на 180°.</p> <p>8) С рук на ноги (курбет)</p>	<p>1) Пальцы вместе, ладони внутрь. 2) Стопы вместе, колени к плечам. 3) Ноги вместе, руки вверх, туловище прямое.</p> <p>4) Туловище прямое, руки вверх, ноги вместе.</p> <p>5) Подскок как можно выше, широкий шаг выпадом, руки вверх - прямые.</p> <p>6) Ноги вместе.</p> <p>7) Руки вверх - прямые, ноги вместе, туловище прямое.</p> <p>8) Сильный толчок руками от пола, приземление на прямые ноги, руки вперед.</p>
<p>2. Перекаты:</p> <p>а) вперед со стойки</p> <p>б) назад со стойки</p> <p>в) из стойки на коленях</p>	<p>1) На лопатках. На руках в упор присев</p> <p>2) На руках. На груди в упор лежа</p> <p>3) В группировке. Согнувшись Длинный, прыжком в группировке</p>	<p>1) Голова на груди, плотная группировка.</p> <p>2) Голова на груди, плотная группировка.</p> <p>3) Голова на груди, группировка плотная, согнувшись — ноги прямые.</p>
<p>3. Кувырки:</p> <p>а) вперед</p> <p>б) назад</p>	<p>1) В группировке. Согнувшись Длинный, прыжком в группировке</p> <p>2) В группировке в упор присев; в упор стоя на коленях</p>	<p>1) Перекатом через шею, голова на груди.</p> <p>2) Перекатом через шею, голова на груди.</p>

<p>4. Перевороты:</p> <p>а) боком</p> <p>б) с поворотом кругом (рондат)</p> <p>в) вперед</p> <p>г) назад (фляк)</p>	<p>1) С места. С прыжка. С поворотом на 90°.</p> <p>2) С места. С разбега.</p> <p>3) На две с разбега. 4) С места с согнутых рук; то же с опорой головой.</p> <p>5) С места. С рондата, с курбета. После переворота боком</p>	<p>1) Через прямые руки, ноги широко в стороны — прямые</p> <p>2) Через прямые руки, приземление ноги вместе, руки вперед.</p> <p>3) Через прямые руки, приземление ноги вместе, руки вперед. 4) Сильный толчок руками, приземление на прямые ноги - вместе.</p> <p>5) Через прямые руки, ноги вместе, носки вытянуты.</p>
<p>5. Статические положения:</p> <p>а) стойка</p> <p>б) мостик</p>	<p>1) На голове, на руках.</p> <p>2) Перемещения в нем.</p>	<p>1) Туловище прямое, ноги вместе и прямые.</p> <p>2) Поочередная смена рук и ног</p>

КОНЬ

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й годы обучения)	Методические указания
1. Упоры	1) спереди. Сзади. Ноги врозь. На ручках. На теле коня. Продольно и поперек	1) На прямых руках, ноги прямые, носки стянуты
2. Размахивания	2) В упоре ноги врозь. В упоре. В упоре ноги сзади.	2) Махи прямыми ногами с наибольшей амплитудой
3. Перемахи: а) одноименные б) разноименные	3) Из упора ноги врозь вперед и назад. Из упора. 4) Из упора ноги врозь вперед и назад. Из упора	3) На прямых руках, прямыми ногами с наибольшей амплитудой 4) На прямых руках, прямыми ногами с наибольшей амплитудой

4. Скрещения.	5) Из упора ноги врозь поперек на одной ручке махом назад скрещение с поворотом в упор ноги врозь на теле и на ручке	5) На прямых руках, смена с прямыми ногами, носки оттянуты
5. Круги одной ногой и соединение одноименных перемахов: а) со скрещением б) с поворотами и переходами	6) Круг правой. Круг правой влево. Круг правой назад из упора сзади. Перемах правой, скрещение влево. Из упора верхом на правой ручке перемах левой назад, скрещение вправо (обратное)	6) Выполняются на прямых руках, смена прямыми ногами, носки оттянуты, с наибольшей амплитудой движений.
6. Перемахи двумя ногами	7) На коне без ручек. На коне с ручками с места прыжок боком; прыжок углом	7) На прямых руках, ноги вместе, носки оттянуты.
7. Круги двумя ногами: а) с переходом б) с поворотами и переходами в) прогнувшись с поворотами кругом	8) На «грибке». На коне в упоре продольно и поперек.	8) На прямых руках, ноги вместе и прямые, носки оттянуты. Передача тяжести тела с рук на руки.

Упражнения 1-5 выполнять в обе стороны как правой, так и левой ногой.

КОЛЬЦА

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й годы обучения)	Методические указания
1. Элементы, выполняемые махом вперед	1) Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подъем в вис на согнутых руках	1) Перемещение колец вперед и назад, ноги вместе носки оттянуты, туловище прогнутое.

2. Элементы, выполняемые махом назад	2) Размахивание (на махе назад тело выше горизонтали). Выкрут вперед согнувшись. Подъем в вис на согнутых руках	2) Перемещение колец вперед и назад, ноги вместе носки оттянуты, туловище прогнутое.
3. Статические силовые элементы	3) Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	На прямых руках, ногй вместе, носки оттянуты.
4. Статические элементы, силовые перемещения: а) из виса б) из виса согнувшись в) из виса прогнувшись г) из упора, упора углом, упора углом вне д) из горизонтального виса сзади	4) Подъем в вис на согнутых руках. Вис согнувшись, сгибая руки. 5) Опускание вперед согнувшись в вис согнувшись	4) Ноги вместе, носки оттянуты, голова на груди 5) Движение выполняется медленно, через согнутые руки. Ноги прямые, носки оттянуты.
5. Другие структуры: а) движения разгибом б) выкрут назад в) выкрут вперед	6) Подъем разгибом в вис на согнутых руках 7) Из виса согнувшись. 8) Махом назад	6) Резкое разгибание туловища с упором руками в кольца. Ноги прямые. 7-8) Плавное выкручивание в плечевых суставах, руки прямые, ноги вместе и прямые, носки оттянуты
6. Соскоки: а) движением вперед б) движением назад в) из виса согнувшись	9) Махом вперед. Махом назад. Выкрутом назад.	9) Ноги вместе, носки оттянуты, приземление на ноги, руки вверх

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1 -й и 2-й годы обучения)	Методические указания
1. Вспомогательные прыжки	1) Вскок в упор присев на козле и соскок прогнувшись.	1) Упор прямыми руками. Приземление на ноги, руки вверх.
2. Ноги врозь	2) Через козла в длину, в ширину. Через козла с поворотом на 90°, на 180°	2) Упор прямыми руками, ноги прямые, носки оттянуты. Приземление на ноги, руки вверх
3. Согнув ноги	3) Через козла в длину, в ширину.	3) Упор прямыми руками. Приземление на ноги, руки вверх.
4. Переворот вперед	4) Через коня в ширину с пружинного мостика.	4) Переворот через стойку на прямых руках, ноги вместе, приземление на ноги, руки вверх.

БРУСЬЯ

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й годы обучения)	Методические указания
1. Элементы, выполняемые махом назад: а) из упора на предплечьях подъем б) из упора на руках подъем в) из упора поворот	1) Размахивание: в упоре на предплечьях; в упоре (тело на махе вперед выше горизонтали). 2) В сед ноги врозь. В упор. 3) попеременный упор	1) Туловище прямое, ноги вместе, носки оттянуты, голова прямо. 2) Ноги прямые, носки оттянуты, руки выпрямляются полностью. 3) Через прямые руки, ноги вместе
2. Элементы, выполняемые махом вперед:	4) Размахивание: в упоре на предплечьях; в упоре (тело на махе назад выше плеч).	4) Туловище прямое, ноги вместе, носки оттянуты, голова прямо.

<p>а) из упора на пред плечьях подъем</p> <p>б) из упора на руках подъем</p> <p>в) из упора кувырок вперед</p> <p>г) из упора</p>	<p>5) В сед ноги врозь.</p> <p>6) Стойка на плечах.</p>	<p>5) Голова на груди, ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>6) Туловище прямое, ноги вместе, носки оттянуты, голова прямо-вниз.</p>
<p>3. Статические элементы, силовые перемещения:</p> <p>а) седы</p> <p>б) упоры</p> <p>в) висы</p> <p>г) поворот в упор углом</p> <p>д) стойка на плечах из упора углом</p>	<p>7) Ноги врозь.</p> <p>8) продольно. Поперек. На предплечьях на согнутых руках. Углом.</p> <p>9) Согнувшись, сгибая руки.</p>	<p>7) Голова прямо, ноги прямые, руки прямые.</p> <p>8) Упор прямыми руками. Ноги вместе, носки оттянуты, голова прямо.</p> <p>9) Выполняется медленно силой с прямыми ногами, голова прямо-вниз, ноги прямые, носки оттянуты</p>
<p>4. Другие структуры:</p> <p>а) вис углом</p> <p>б) спад</p> <p>в) отодвиг</p> <p>г) подъем дугой с наскока из упора</p>	<p>11) Сгибаясь - разгибаясь</p>	<p>10) Прямые руки, в висе голова прямо, ноги вместе и прямые.</p> <p>11) Через прямые руки, с прямыми ногами, носки оттянуты.</p>

д) перемахи с наскока на концах жердей из упора из положения стоя перед жердью (продольно)	12) Одной ногой вперед. Одной ногой назад. Двумя в упор сидя ноги врозь. В упор.	12) Через прямые руки, с прямыми ногами, голова прямо, носки оттянуты.
5. Соскоки: а) махом вперед б) махом назад в) перемахом	13) Прогнувшись с поворотом кругом. 14) Прогнувшись с поворотом кругом	13) Через прямые руки, ноги вместе и прямые. 14) Через прямые руки, ноги вместе и прямые.

ПЕРЕКЛАДИНА

Классификация элементов	Группы начальной подготовки (1-й и 2-й годы обучения)	Методические указания
1. Упоры	1) Упор спереди. Упор сзади.	1) Упор прямыми руками, голова прямо, ноги вместе и прямые.
2. Висы.	2) Вис. Вис разным хватом. Вис согнувшись. Вис углом.	2) Туловище прямое, ноги вместе и прямые, руки прямые.
3. Размахивания.	3) Изгибами (низкая перекладина). Вис углом (низкая перекладина).	3) Голова прямо, руки прямые, ноги вместе и прямые, носки оттянуты.
4. Элементы выполняемые махом вперед: а) подъемы б) повороты	4) Вперед переворотом. 5) Кругом в упор.	4) Сгибая-разгибая туловище и руки, ноги вместе и прямые, носки оттянуты. 5) Через прямые руки, голова прямо, ноги вместе и прямые.

<p>5. Элементы выполняемые махом назад:</p> <p>а) подъемы из виса хватом сверху</p> <p>б) подъемы из виса хватом снизу</p>	<p>6) В упор.</p> <p>7) В упор.</p>	<p>6-7) Туловище и голова прямо, ноги вместе и прямые, носки оттянуты.</p>
<p>6. Повороты:</p> <p>а) в висе разным хватом, хватом снизу или сверху</p>	<p>8) Кругом на 180°.</p>	<p>8) Туловище и голова прямо, руки и ноги прямые, носки оттянуты.</p>
<p>7. Обороты:</p> <p>а) вперед</p> <p>б) назад</p>	<p>9) В упоре хватом снизу.</p> <p>10) В упоре хватом сверху.</p>	<p>9-10) Туловище незначительно согнуто, голова на груди, ноги вместе, через прямые руки.</p>
<p>8. Перевороты.</p>	<p>11) Толчком одной, махом другой в упор. В упор силой.</p>	<p>11) Ноги прямые, голова на груди. Сгибая-разгибая руки.</p>
<p>9. Большие обороты.</p>		<p>В петлях с помощью.</p>
<p>10. Другие структуры:</p> <p>а) отмахи</p> <p>б) перехваты</p> <p>в) движения разгибом</p>	<p>12) В упоре (вперед, назад).</p> <p>13) На махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху. На махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом.</p> <p>14) Подъем разгибом из виса углом в упор.</p>	<p>12) Через прямые руки, ноги вместе и прямые, голова прямо, носки оттянуты.</p> <p>13) Голова поднята, глаза на перекладину, руки перехватывать прямые, ноги вместе и прямые, носки оттянуты.</p> <p>14) Сгибая-разгибая тело с прямыми руками. Ноги вместе и прямые, носки оттянуты. Голова прямо.</p>

<p>11. соскоки:</p> <p>а) из упора</p> <p>б) из вися</p>	<p>15) Низкая перекладина. Махом вперед (из упора сзади). Махом назад. Махом назад с поворотом кругом. Дугой. Дугой с поворотом кругом.</p> <p>16) Махом назад. Махом назад с поворотом на 180°.</p>	<p>15) Через прямые руки, голова прямо, туловище прямое, ноги вместе и прямые. Приземление на ноги, руки вверх.</p> <p>16) Тело прямое, голова прямо. Через отталкивание прямыми руками от перекладины. Ноги вместе и прямые. Приземление на ноги, руки вверх.</p>
----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Программа спортивной классификации по спортивной гимнастике (юноши)
для групп начальной подготовки СПб ГБОУ ДОД ГКС ДЮШОР «Комета»

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

III юношеский разряд

1	Переворот боком	3 балла
2	Поворот на 90° руки вперед	1 балл
3	Упор присев - кувырок вперед	2,5 балла
4	Упор присев - кувырок назад	2,5 балла
5	Прыжок вверх прогнувшись	1 балл

10 баллов

II юношеский разряд

1	Равновесие («ласточка» 2 сек.)	2 балла
2	Переворот боком - переворот боком с поворотом	3 балла
3	Перекатом кувырок назад с прямыми ногами	1 балл
4	Любой шпагат (2 сек.)	2 балла
5	Упор лежа - упор присев - кувырок вперед	1,5 балла
6	Прыжок вверх прогнувшись	0,5 балла

10 баллов

I юношеский разряд

1	Шаг левой- шаг правой- прогиб назад- полуприсед	0,4 балла
2	Прыжок с поворотом на 360° - подъем разгибом с головы	1,5 балла
3	Дугами круг руками- мах правой ногой и выпад влево руками вперед	0,4 балла
4	Мах левой ногой вперед и поворот на правой ноге на 180° руки вверх	0,3 балла
5	Руки в стороны и приставной шаг левой	0,3 балл
6	Равновесие («ласточка»)	1 балл
7	Шагом правой- прыжок со сменой ног- стойка на руках махом обозначить	0,6 балла
8	Кувырок вперед в упор присев- вставая руки в стороны- мах	0,5 балла

	правой ногой в сторону выпад руки скрестно- выпрямляясь поворот влево	
9	Поворот на одной ноге на 360°- с разбега переворот вперед	1,5 балла
1 0	Падение в упор лежа в шпагат и поворот упор лежа	1 балл
1 1	Встать- с разбега переворот боком- рондат- фляк- прыжок вверх	2,5 балла
		10 баллов

КОНЬ-МАХИ

II юношеский разряд		
1	3-4 маха в упоре	5,5 балла
2	Перемах левой вперед	2 балла
3	Перемах правой соскок боком	2,5 балла
		10 баллов

I юношеский разряд		
1	Мах левой - перемах правой вперед	1 балл
2	Круг одной влево	2 балла
3	Перемах правой вперед, правой назад, перемах левой вперед	1 балл
4	Круг одной вправо	2 балла
5	Перемах левой вперед	1 балл
6	Перемахом правой соскок кругом двумя с поворотом вправо на 90° левым боком к снаряду	3 балла
		10 баллов

БАГУТ

III юношеский разряд		
	10 прыжков вверх - приземление	10 баллов

II юношеский разряд		
1	Пять прыжков вверх	1,5 балла
2	Прыжок с поворотом на 360°	1,5 балла
3	Через 1 прыжок - прыжок ноги врозь	0,5 балла
4	Прыжок - прыжок с принятием группировки	0,5 балла
5	Прыжок - прыжок в сед ноги вместе	1 балл
6	Прыжок - прыжок на колени	1 балл
7	Пять прыжков - сальто вперед в группировке	4 балла
		10 баллов

КОЛЬЦА

III юношеский разряд		
1	Шесть размахиваний в вися	6 баллов
2	Соскок махом назад	4 балла
		10 баллов

II юношеский разряд		
1	Четыре маха в вися	2 балла
2	Махом вперед вис прогнувшись (2 сек.)	3,5 балла
3	Вис согнувшись	1 балл
4	Махом вперед - мах назад	1 балл
5	Мах вперед - махом назад соскок прогнувшись	2,5 балла
		10 баллов

I юношеский разряд		
1	3-4 маха в вися	2 балла
2	Выкрут вперед согнувшись	3,5 балла
3	Через вис прогнувшись - мах назад на согнутых руках	1 балл
4	Вис прогнувшись (2 сек.)	1,5 балла
5	Дугой вперед - мах назад	0,5 балла
6	Мах вперед - махом назад соскок прогнувшись	1,5 балла
		10 баллов

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

III юношеский разряд		
1	На горку кубов наскок в упор присев и прыжок прогнувшись в соскок	10 баллов

II юношеский разряд		
1	На горку кубов наскок на прямые ноги и прыжок прогнувшись в соскок	10 баллов

I юношеский разряд		
1	Переворот вперед	10 баллов

БРУСЬЯ

III юношеский разряд		
1	Упор углом (2 сек.)	5 баллов
2	Сед ноги врозь	1 балл
3	Соскок боком	4 балла
		10 баллов

II юношеский разряд		
1	Упор углом (2 сек.)	4 балла
2	Сед ноги врозь	1 балл
3	Соединяя ноги - мах назад	2 балла
4	Мах вперед - махом назад соскок	3 балла
		10 баллов

I юношеский разряд		
1	Упор углом (2 сек.)	2 балла
2	Сел ноги врозь - стойка на плечах	4 балла
3	Кувырок вперед в сед ноги врозь	2 балла
4	Соединяя ноги через высокий угол мах назад	1 балл
5	Мах вперед - махом назад соскок	1 балл
		10 баллов

ПЕРЕКЛАДИНА
III юношеский разряд

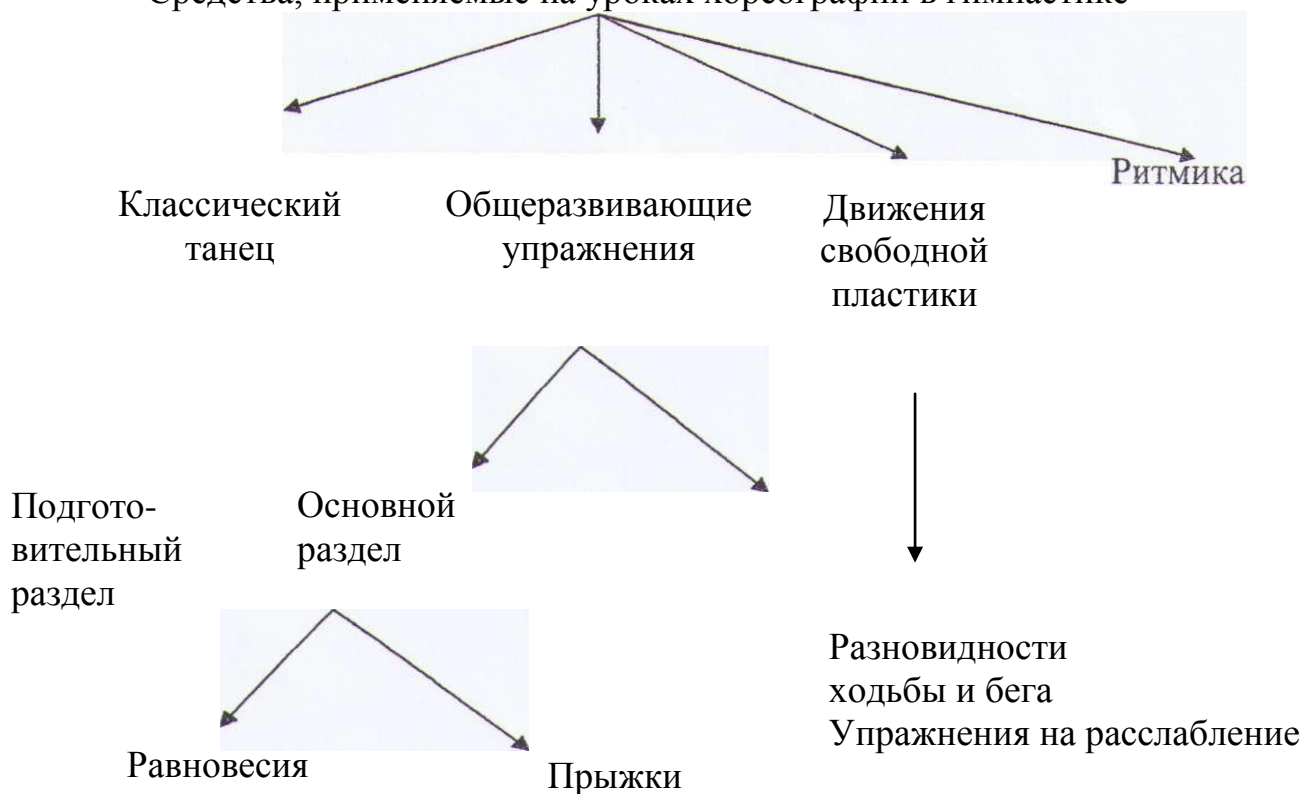
III юношеский разряд		
	Из виса стоя:	
1	Переворот в упор	5 баллов
2	Махом назад соскок	5 баллов
		10 баллов
II юношеский разряд		
	Из виса стоя:	
1	Переворот в упор	2,5 балла
2	Мах назад в упоре	1 балл
3	Оборот назад в упоре	3 балла
4	Соскок дугой	3,5 балла
		10 баллов
I юношеский разряд		
11	Вис углом	1.5 балла
2	Подъём вперед	3,5 балла
3	Поворот кругом налево	0,5 балла
4	Мах назад в упоре	0,5 балл
5	Оборот назад в упоре	1,5 балла
16	Соскок дугой	2,5 балл
		10 баллов

Программа общей и специальной физической подготовки
По спортивной гимнастике (юноши) для групп начальной подготовки СПБ
ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР «Комета»

- 1) Подтягивание в висе (10 -15 раз).
- 2) Отжимание в упоре на брусьях (10-15 раз).
- 3) Лазание по канату (7-12 сек.).
- 4) Запрыгивания на кубик за 30 сек.
- 5) Упор углом на брусьях (20 - 30 сек.).
- 6) Бег 20 метров (3,8 - 4,3 сек.).
- 7) Поднимание ног на гимнастической стенке (10-15 раз).
- 8) Упор углом на кольцах (15 - 20 сек.).
- 9) Высокий угол на брусьях (10 сек.).
- 10) Гибкость (3 шпагата, наклон ноги врозь, мост).

Хореографическая подготовка (спортивная гимнастика юноши) для групп начальной подготовки

Средства, применяемые на уроках хореографии в гимнастике



Подготовительный раздел	
Упражнения	Методические указания
1. Полуприседы (деми плие) по VI, I, II позиции	В полуприседе по VI, I, II позиции пятки должны плотно прилегать к полу, без упора на большой палец.
2. Полуприседения с последующим подниманием на полупальцы.	Подниматься на полупальцы и опускаться медленно.
3. Приседания. Гран-плие по I, II позиции	По I позиции пятки долго прижаты к полу, когда поднимаемся вверх, сначала опускаем пятки на пол, потом втягиванием колени. По II позиции пятки прижаты к полу, колени максимально выворотны.
4. Выставлении ноги вперед, в сторону, назад по носок (батман тандю).	Скользящее движение по полу выполнять выворотно, ступней точно по прямой, активно. Положение таза не изменять.

5. Малые махи (батман тандю жатэ)	Бросковые движения выполнять активно, точно по прямой под углом 45°
6. Махи (гран батман жэте)	При выполнении броскового движения вперед, в сторону туловище неподвижно, при движении назад туловище - несколько наклоняется вперед, потом возвращается в и.п.
7. Медленное поднятие ноги вперед, в сторону, назад, затем с растяжкой	
Основной раздел	
Равновесия	
Упражнения	Методические указания
8. Равновесие на двух ногах руки вниз (стойка «смирно») руки вперед ладони внутрь, вверх, в стороны-вверх, в стороны	Следить за осанкой и точным положением рук, плечи не поднимать.
9. Равновесие на одной ноге - нога вперед, в сторону, назад у палки, затем на середине.	Следить за точным положением ноги на полу и в воздухе, опорная прямая.
10. Вертикальное равновесие нога назад, руки в стороны	Опорная и рабочая нога прямая, стараться поднять ногу назад до горизонтали и выше
11. Горизонтальное равновесие нога назад («ласточка»)	В «ласточке» спина прогнута, таз не разворачивать, нога точно назад, руки вперед-в стороны, плечи не поднимать
Прыжки	
12. Прыжки вверх руки на пояс, прогнувшись руки вверх, по VI, I позиции, с поворотом на 180°	Полуприседание в прыжках выполнять медленно, пятки прижаты к полу, прыжок активным движением, приземление мягко в полуприсед с носка на всю стопу. Все упражнения у палки сначала выполнять лицом к опоре, затем боком, сначала в медленном темпе, затем быстрее.

Общеразвивающие упражнения	
1. Упражнения для формирования правильной осанки лёжа на полу, стоя у стенки, у зеркала	Лопатки сзади соединить, плечи не поднимать, ягодицы зажаты, таз в себя, живот подтянуть.
2. Упражнение типа «кошки», развивающее гибкость поясничного отдела - прогибание и выгибание спины из упора стоя на коленях.	Руки прямые, локти не сгибать
3. Из упора стоя на коленях прогибаясь согнуть руки до касания грудью пола, проползти между руками, прогнуться, выпрямить руки лежа на животе.	Проползая как «змея» ноги держать вместе.
4. Из положения лежа «мост».	Пятки ближе к рукам, руки прямые на ширине плеч, ноги выпрямить.
5. Из седа ноги вместе, врозь 90° наклон вперед «складка».	Колени не сгибать, носки натянуты, грудью тянуться к коленям, к полу.
6. Из положения лежа на спине, боку, животе махи ногами вперед, в сторону, назад.	Ноги прямые, вперед и в сторону нога выворотом, пятка внутрь, назад нога невыворотом.
7. Из положения лежа на спине поднять две ноги вместе вперед-резкое разведение ног до пола.	Ноги прямые, колени втянуть. Упражнение на растягивание выполнять осторожно.
8. Шпагаты; правая, левая, продольный.	В шпагатах на правую, левую таз не разворачивать, нога впереди выворотом, нога сзади бедро на полу, пятка вверх.
Движения свободной пластики	
1. Ходьба с носка, бег на носках, высокий шаг, приставной шаг в сторону, вперед.	Ходьба с носка, приставной шаг выполнять по линиям, следить за выворотным положением ног, осанкой.
Упражнения на расслабление	
1. Лежа на спине поочередное напряжение и расслабление мышц: а) кисти сжать в кулак - расслабить	Количество упражнений на расслабление с детьми младшего возраста увеличивается. Чередовать ощущения напряженного и расслабленного состояния мышц.
б) носки вытянуть - расслабить	
в) тело вытянуть, наперчь - расслабить	

Ритмика

1. Ходить под марш по кругу четким строевым шагом.

Слышать начало и конец музыкальной фразы, уметь отличать хлопком сильную долю в размере 2/4, 4/4. В занятиях использовать музыкальные игры.