

# Оценочные и методические материалы

## Методические материалы

### 1 год обучения

| № | Тема                                                                                                                                 | Форма занятий                                               | Методы, приемы                                                                                                                                    | Дидактические материалы.<br>ЦОРы                                                                                                                                    | Формы подведения итогов                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Введение.<br><i>Теория:</i><br>Художественная гимнастика как вид спорта                                                              | -Групповая;<br>- беседа;                                    | Словесный, наглядный методы (рассказ с демонстрацией фотоматериалов)                                                                              | Иллюстрации книги: В. Кирсанов «Спорт, Музыка, Грация»;<br>Презентация                                                                                              | Беседа,<br>Викторина «Знай и люби художественную гимнастику»                     |
| 2 | <b>Здоровье и его компоненты.</b><br><i>Теория.</i><br>Составляющие здоровья.<br>Личная гигиена, закаливание, режим дня спортсменов. | -Групповая;<br>- беседа;                                    | Словесный: беседа. наглядный;                                                                                                                     | Презентация                                                                                                                                                         | Беседа, Анкетирование родителей                                                  |
| 3 | <b>ОФП.</b> Теория.<br>Организм человека. Части тела, осанка                                                                         | Групповая;<br>- беседа;<br>тренинг, игра                    | Словесный; наглядный; игровой практический (объяснение, показ педагогом частей тела и методики правильного дыхания; тренинг, познавательная игра) | Презентация                                                                                                                                                         | Наблюдения педагогом за способом дыхания воспитанников при выполнении упражнений |
| 4 | Музыкальная грамота.<br><i>Теория.</i>                                                                                               | Групповая;<br>- устное изложение;<br>звуковая демонстрация; | Словесный; наглядный (объяснение, звуковая демонстрация содержания музыкальных терминов)                                                          | Аудио запись с чередованием музыкальных фрагментов быстрого и медленного темпа, веселого и грустного характера, различной динамики и размера музыки.<br>Магнитофон. | «Музыкальное лото»,<br>игра «Тихо-громко                                         |

|   |                                                                             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Практика:<br>Общая физическая подготовка (ОФП): строевые упражнения         | -Групповая;<br>-рассказ, игра, тренинг;                              | Словесный, практический, игра (сюжетная игра «Паровозик на прогулке»: рассказ, практический метод с сопроводительным пояснением, словесные оценки, почетное звание «Самый дисциплинированный пассажир»)                                                                                        | музыкальное сопровождение сюжетной игры «Паровозик». Магнитофон, аудиокассета                                                                                   | Игра «Группа, слушай мою команду!»                                                                                                                                            |
|   | Практика:<br>ОФП:<br>Упражнения из других видов спорта                      | -групповая;<br>- поход-прогулка в выходной день                      | Поход (игровой, соревновательный метод)                                                                                                                                                                                                                                                        | Лыжи (зимой), мячи, бадминтонные ракетки (весной-осенью)                                                                                                        | Наблюдения, беседа, сочинение «Мои впечатления о походе»                                                                                                                      |
| 6 | Практика:<br>СФП: развитие гибкости, функции равновесия, силы мышц          | -групповая;<br>- рассказ; показ; тренинг; игра; сказка; соревнование | Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный (урок-сказка «Морское путешествие», «В лесу», сюжетная и ролевая игра: рассказ, показ с сопроводительным пояснением движения, практический метод (физическая помощь), словесные оценки; соревновательный метод (почетные звания) | Аудиозаписи музыкального сопровождения, соответствующего сюжету игры; Магнитофон.                                                                               | 1. Соревнования по СФП<br>2. Соревнование на лучшее исполнение элемента                                                                                                       |
| 7 | Практика:<br>СФП: развитие мелкой моторики кисти рук и координации движений | -Групповая;<br>- Устное изложение; показ, тренинг, игра;             | Специально-подготовительный раздел методики формирования пластической выразительности;<br>Словесный, наглядный, практический, игровой (образное объяснение и показ, тренинг, игра с приемами для концентрации внимания)                                                                        | Авторская методика «Кистевая гимнастика» (игровые двигательные задания на основе русских народных потешек и детских стихотворений)<br>Приложение 18             | 1. Игра «Фигура руки, на месте замри»                                                                                                                                         |
|   | СФП. Практика:<br>Развитие быстроты, выносливости, ловкости.                | -Групповая, по звеньям;<br>-рассказ; игра; соревнование              | Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный (рассказ, показ педагогом, игра, соревнование (в парах, тройках), музыка как фактор мобилизации физических возможностей)                                                                                                         | музыкальное сопровождение стилизирующего характера; Магнитофон, аудиокассета, предметы (обручи, скакалки, мячи), гимнастические скамейки, гимнастические стенки | 1. Соревнование в парах-тройках «Кто первый?!» (на быстроту, ловкость)<br>2. Игра «Кошки-мышки со скакалками» (на выносливость);<br>3. Соревнования по СФП<br>4. Тестирование |
| 8 | Музыкальная                                                                 | -групповая;                                                          | Словесный, наглядный, практический,                                                                                                                                                                                                                                                            | Аудио запись с                                                                                                                                                  | 1. Игра «Совушка» (тема                                                                                                                                                       |

|    |                                                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | грамота.<br><i>Практика.</i>                               | - устное изложение, аудиопоказ, тренинг, игра                                                                                     | игровой (Краткое объяснение со звуковой демонстрацией, показ педагогом задания; тренинг, игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | чередованием музы-кальных фрагментов быстрого и медленного темпа, веселого и грустного характера, различной динамики. Магнитофон. | «темп музыки»)<br>2. Игра «Угадаешь – запятнаешь» (тема «динамика музыки»)<br>3. Игра «Кот и мыши» (тема «характер музыки»)                |
| 9  | Основы хореографии.<br><i>Практика.</i>                    | -групповая;<br>- устное изложение, тренинг, конкурс                                                                               | Словесный, наглядный, практический, соревновательный методы, метод (Краткое объяснение, показ педагогом задания; тренинг, наблюдение, приемы физической помощи, словесной оценки и коррекции)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Аудиозаписи классического и народно-характерного экзерсиса, магнитофон. Гимнастическая стенка (станок), коврики                   | Конкурс на лучшее исполнение танцева-льных элементов, учеб-ных комбинаций из элементов хореогра-фии. Оценивается тех-ника, выразительность |
| 10 | Гимнастическая «школа» движений телом.<br><i>Практика.</i> | -Групповая (фронтальная, по звеньям, поточная);<br>- устное изложение; демонстрация, тренинг; игра; соревнование                  | Методика «беспредметной» подготовки с учетом специфики художественной гимнастики: сло-весные, наглядные, практические, игровой, ассоциативные сорев-новательный методы, приемы контроля, самоконтроля, активи-зации внимания и других психических процессов. При-ложение 19                                                                                                                                                                                                                                           | Маты, (для акробатических элементов), магнитофон, аудиокассеты, коврики                                                           | Тестирование: кон-трольные упражнения («Чувство линии», навык пластичности, умение выполнять технику программных элементов);               |
| 11 | Манипуляции с предметами.<br><i>Практика.</i>              | -Групповая (фронтальная, по звеньям, поточная);<br>- устное изложение; демонстрация, тренинг;<br>-игра; соревнование тестирование | Методика начального обучения упражнениям с предметами с использованием эффекта поло-жительного переноса навыка; Словесный, наглядный, практи-ческий, игровой, соревновательный методы (совмещенные показ и образное объяснение; практический: метод целостного освоения упражнения методом подготовительных и подводящих упражнений, приемов упрощения техники движения, внешних условий выполнения упражнения, оказания физической помощи, проводки по движению, зритель-ных ориентиров, демонстрации грубых ошибок. | магнитофон, аудиокассеты, предметы художественной гимнастики                                                                      | Тестирование: контрольные упражнения (оценка уровня освоения техники программных элементов с предметами);                                  |

|    |                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Подготовка к соревнованиям и концертам.<br><i>Практика.</i> | -Групповая;<br>-тренинг;<br>репетиция;<br>прикидка       | Словесный, наглядный, практический (разучивание способом совмещенного показа и объяснения, приемы контрастного показа, физической помощи, словесной оценки, подсказа, контроля и самоконтроля; тренинг) | магнитофон, аудиокассеты                                                                               | Конкурс на лучшего исполнителя танца;<br>Определение победителя в прикидке                                              |
| 13 | Выступления на соревнованиях<br><i>Практика.</i>            | -Групповая;<br>- соревнование                            | Соревновательный метод; словесный метод (оценка исполнения в баллах, оценочные суждения, обобщение результатов)                                                                                         | магнитофон, аудио-кассеты, протоколы, программы соревнований, положение с соревнований, призы, грамоты | Определение победителей соревнования, присвоение II юношеского разряда, анализ результатов и их динамики у воспитанника |
| 14 | Практика.<br>Выступления на концертах                       | -Групповая;<br>- спортивный праздник, фестиваль, концерт | Практический метод (одно-кратное исполнение воспитанниками спортивных танцев)                                                                                                                           | магнитофон, аудио-кассеты, костюмы, предметов художественной гимнастики, микрофон                      | Наблюдения на концерте педагогом, обсуждение с родителями и учащимися; отзывы родителей                                 |

## 2 год обучения

| № | Тема                                                                                             | Форма занятий                                                       | Методы, приемы                                                                                                                                                   | Дидактические материалы.<br><br>ЦОРы, ТСО                                                                                                             | Формы подведения итогов                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 | Введение.<br><i>Теория:</i><br>Отличительные черты техники упражнений художественной гимнастики. | -Групповая;<br>- беседа;<br>демонстрация<br>викторина;<br>экскурсия | Словесный, наглядный методы, иллюстративные; аудиовизуальные, методы систематизации, метод контроля (рассказ с демонстрацией фото и видео материалов; обобщение) | Видеофильм В.Шиманской «Пять стихий художественной гимнастики». ПРЕЗЕНТАЦИЯ                                                                           | Викторина «Знай и люби художественную гимнастику»          |
| 2 | ОФП. <i>Теория:</i><br>Влияние физических упражнений на организм человека                        | -Групповая;<br>- беседа;<br>-демонстрация                           | Словесный: беседа, частично-поисковый метод (лабораторная работа); наглядный.                                                                                    | ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Осанка человека»                                                                                                                         | Беседа, анкетирование родителей                            |
| 3 | СФП. <i>Теория:</i><br>Врачебный контроль и самоконтроль                                         | -Групповая;<br>- беседа;<br>-демон-страция                          | Объяснительно-иллюстративный:<br>Словесный; наглядный;                                                                                                           | Образец дневника самоконтроля, ПРЕЗЕНТАЦИЯ                                                                                                            | проверка дневника самоконтроля                             |
| 4 | Музыкальная грамота.<br><i>Теория:</i>                                                           | Групповая;<br>- устное изложение;<br>звуковая демонстрация;         | Словесный; наглядный (объяснение, звуковая демонстрация содержания музыкальных терминов)                                                                         | Аудиозапись с чередованием музыкальных фрагментов быстрого и медленного темпа, различной динамики, ритмического рисунка и размера музыки. Магнитофон. | Игра «Угадай, какая музыка»;<br>Игра «Дирижер»;            |
| 5 | Подготовка к соревнованиям и концертам.                                                          | -Групповая;<br>-Беседа,<br>-психоло-                                | Словесный, объяснительно-иллюстративный, метод эмоционального стимулирования (рассказ, чтение                                                                    | Фрагменты книг: -«Поэзия движения»;<br>-Ж.Шишманова «Большой                                                                                          | Наблюдения на занятиях, соревнованиях, беседа с родителями |

|   |                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                               |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Теория:<br>Психологи-<br>ческая<br>подготовка                                                        | гический<br>тренинг;<br>-демонст-рация                                                              | отрывков личных воспоминаний<br>спортсменов, аутотренинг); наглядный                                                                                                                                                                                                                                                | путь»,<br>-Е. Чайковская «Конек<br>удачи», ПРЕЗЕНТАЦИЯ                                                                                            |                                                                                               |
| 6 | ОФП:<br>Практика:<br>строевые<br>упражнения                                                          | -Групповая;<br>- игра, тренинг;                                                                     | Словесный, практический, игра,<br>аудиовизуальный (объяснение, метод<br>упражнения, игровые задания, приемы<br>активизации внимания)                                                                                                                                                                                | Предметы в качестве<br>зрительных ориентиров,<br>аудио записи в качестве<br>аудио сигналов,<br>магнитофон                                         | Игра «Группа, слушай мою<br>команду!»                                                         |
|   | ОФП:<br><i>Практика</i><br>Упражнения с<br>предметами и<br>на снарядах                               | Групповая;<br>- игра, тренинг;<br>тестирование                                                      | Словесный, наглядный, практический,<br>игровой, соревновательный                                                                                                                                                                                                                                                    | Гимнастические стенки,<br>палки, скамейки, набивные<br>мячи (1кг), секундомер,<br>сантиметровая лента                                             | тестирование                                                                                  |
|   | ОФП. Практика<br>Упражнения<br>из других<br>видов спорта                                             | -групповая;<br>- поход-<br>прогулка в<br>выходной день                                              | Поход (игровой, соревновательный метод,<br>метод упражнения, приемы управления<br>коллективными и личными<br>взаимоотношениями воспитанников)                                                                                                                                                                       | Лыжи (зимой), мячи,<br>бадминтонные ракетки<br>(весной-осенью)                                                                                    | Наблюдения, беседа,<br>сочинение «Мои<br>впечатления о походе»                                |
| 7 | СФП.<br><i>Практика.</i><br>Развитие<br>гибкости,<br>функции<br>равновесия,<br>силы мышц             | -групповая;<br>-тренинг; игра;<br>соревнование,<br>тестирование                                     | Словесный, наглядный, практи-ческий,<br>игровой, соревновательный,<br>эмоционального стимулирования<br>(объяснение, показ с сопрово-дительным<br>пояснением движения, практический<br>метод (метод повторного упражнения,<br>физио-ческая помощь), словесные оценки;<br>соревновательный метод (почетные<br>звания) | Аудиозаписи<br>музыкального<br>сопровождения,<br>соответствующего сюжету<br>игры;<br>Магнитофон, секундомер,<br>сантиметровая лента               | 1. Соревнования по СФП<br>2. Соревнование на лучшее<br>исполнение элемента<br>3. Тестирование |
|   | СФП.<br><i>Практика.</i><br>Развитие<br>мелкой<br>моторики<br>кисти рук и<br>координации<br>движений | -Групповая;<br>- Устное<br>изложение;<br>показ, тренинг,<br>игра,<br>соревнование,<br>тестирование; | Специально-подготовительный раздел<br>методики формирования пластической<br>выразительности;<br>Словесный, наглядный, практи-ческий,<br>игровой, метод эмоци-онального<br>стимулирования (образ-ное объяснение и<br>показ, тренинг, игра с приемами для<br>концентрации внимания)                                   | Авторская методика<br>«Кистевая гимнастика»<br>(игровые двигательные<br>задания на основе русских<br>народных потешек и<br>детских стихотворений) | 1. Игра «Фигура руки,<br>на месте замри»<br>2. Соревнования по<br>СФП<br>3. Тестирование      |

|    |                                                                               |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | СФП:<br><i>Практика</i><br>Развитие<br>быстроты,<br>выносливости,<br>ловкости | -Групповая, по<br>звеньям;<br>-рассказ; игра;<br>соревнование,<br>тестирование                                                                          | Словесный, наглядный, практический,<br>игровой, соревновательный (рассказ,<br>показ педагогом, игра, соревнование (в<br>парах, тройках, команда), музыка как<br>фактор мобилизации физических<br>возможностей)                                                                                                                             | музыкальное сопро-<br>вождение стиму-<br>лирующего характера;<br>секундомер, магнито-фон,<br>аудиокассета, предметы<br>(обручи, ска-калки, мячи),<br>гимнастические скамейки,<br>гимн. стенки | 1. Тестирование<br>3. Соревнования по СФП                                                                                                                                               |
| 8  | Музыкальная<br>грамота.<br><i>Практика.</i>                                   | -групповая;<br>- устное<br>изложение,<br>аудиопоказ,<br>тренинг, игра                                                                                   | Словесный, наглядный, аудио-<br>визуальный, объяснительно-иллю-<br>стративный, практический, игровой<br>(Краткое объяснение со звуковой<br>демонстрацией, показ педагогом задания;<br>тренинг, игра)                                                                                                                                       | Аудио запись с<br>чередованием музы-<br>кальных фрагментов<br>быстрого и медленного<br>темпа, ритмического<br>рисунка, различной<br>динамики. магнитофон.                                     | 1. Игра «Чья команда<br>дружнее» (темп музыки) 2.<br>Игра «Тише-громче» (тема<br>«динамика музыки»)<br>3. Игра «Какой счет» (тема<br>«размер»)                                          |
| 9  | Хореография<br><i>Практика..</i>                                              | -групповая;<br>- устное<br>изложение,<br>тренинг,<br>конкурс,<br>экскурсия                                                                              | Словесный, наглядный, практический,<br>соревновательный методы,<br>демонстрационные методы (Краткое<br>объяснение, показ педагогом задания;<br>тренинг, наблюдение, приемы<br>физической помощи, словесной оценки и<br>коррекции; экскурсия – просмотр балета<br>«Щелкунчик» в Мариинском театре,<br>посещение Академии им.А.Я. Вагановой) | Аудиозаписи<br>классического и народно-<br>характерного экзерсиса,<br>магнитофон.<br>Гимнастическая стенка<br>(станок), коврики                                                               | Конкурс на лучшее<br>исполнение танцевальных<br>элементов, учебных<br>комбинаций из элементов<br>хореографии (оценивается<br>техника исполнения и<br>музыкальность,<br>выразительность) |
| 10 | Гимнастическа<br>я «школа»<br>движений<br>телом.<br><i>Практика.</i>          | -Групповая<br>(фронтальная,<br>по звеньям,<br>поточная);<br>- устное<br>изложение;<br>демонстрация,<br>тренинг; игра,<br>тести-рование,<br>соревнование | Методика «беспредметной» подготовки с<br>учетом специфики художественной<br>гимнастики: сло-весные, наглядные,<br>практические, игровой, частично-<br>поисковый, ассоциативные<br>соревновательный методы, приемы<br>контроля, само-контроля, активизации<br>внимания, воображения и других<br>психических процессов, творческие игры      | Маты, (для акробатических<br>элементов), магнитофон,<br>аудиокассеты, коврики                                                                                                                 | 1. Тестирование:<br>контрольные упражнения<br>(«Чувство линии», навык<br>пластичности, умение<br>выполнять технику<br>программных элементов);<br>2. Квалификационные<br>соревнования    |

|    |                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Манипуляции с предметом.<br><i>Практика.</i>                | -Групповая (фронтальная, по звеньям, поточная);<br>- устное изложение; демонстрация, тренинг; игра, тестирование, соревнование | Методика начального обучения упражнениям с предметами с использованием эффекта полужительного переноса навыка; Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный методы (совмещенные показ и образное объяснение; практический: метод целостного освоения упражнения с использованием методов подготовительных и подводящих упражнений, приемов упрощения и усложнения техники движения, внешних условий выполнения упражнения, оказания физической помощи, проводки по движению, зрительных ориентиров, демонстрации грубых ошибок; прием контрастных заданий | магнитофон, аудиокассеты, предметы художественной гимнастики, зрительные и звуковые ориентиры | 1. Тестирование: контрольные упражнения (оценка уровня освоения техники программных элементов с предметами),<br>2. Квалификационные соревнования |
| 12 | Подготовка к соревнованиям и концертам.<br><i>Практика.</i> | -Групповая; -тренинг; репетиция; прикидка                                                                                      | Словесный, наглядный, практический (разучивание способом совмещенного показа и объяснения, приемы контрастного показа «правильно-неправильно», физической помощи, словесной оценки, подсказа, контроля и самоконтроля; работа над ошибками, тренинг)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | магнитофон, аудиокассеты, предметы художественной гимнастики, костюмы                         | Конкурс на лучшего исполнителя танца; Определение победителя в прикидки                                                                          |
| 13 | Выступления на соревнованиях<br><i>Практика.</i>            | -Групповая; - соревнование                                                                                                     | Соревновательный метод; словесный метод (оценка исполнения в баллах, оценочные суждения, обобщение результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | магнитофон, аудиокассеты                                                                      | Определение победителей соревнования, присвоение I юношеского разряда; анализ динамики индивидуальных результатов                                |
| 14 | Выступления на концертах.<br><i>Практика.</i>               | -Групповая; - спортивный праздник, конкурс, концерт                                                                            | Практический метод (однократное исполнение воспитанниками спортивных танцев)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | магнитофон, аудиокассеты, костюмы, предметы художественной гимнастики, микрофон               | Наблюдения на концерте педагогом, обсуждение с родителями воспитанников, отзывы родителей                                                        |



### 3 год обучения

| № | Тема                                                                                                     | Форма занятий                                                     | Методы, приемы                                                                                                                                                   | Дидактические материалы.<br>ТСО                                                                                                                       | Формы подведения итогов                                    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 | Введение.<br>Теория:<br>История развития художественной гимнастики в России                              | -Групповая;<br>- беседа;<br>демонстрация, викторина;<br>экскурсия | Словесный, наглядный методы, иллюстративные; аудиовизуальные, методы систематизации, метод контроля (рассказ с демонстрацией фото и видео материалов; обобщение) | Иллюстрации книги: В. Кирсанов «Спорт, Музыка, Грация»; видеокассеты соревнований разных Олимпийских циклов; видеомагнитофон                          | Викторина «Знай и люби художественную гимнастику»          |
| 2 | СФП. Теория. Причины спортивных травм и их профилактика.                                                 | -Групповая;<br>- беседа;                                          | Словесный: беседа, частично-поисковый метод                                                                                                                      | ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Виды спортивных травм и первая помощь»                                                                                                   | Беседа.                                                    |
| 3 | Музыкальная грамота. Теория - Структура музыкального отрывка. «Восходящая» и «нисходящая» линии мелодии. | Групповая;<br>- устное изложение;<br>звуковая демонстрация;       | Словесный; наглядный (объяснение, звуковая демонстрация содержания музыкальных терминов)                                                                         | Аудиозапись с чередованием музыкальных фрагментов быстрого и медленного темпа, различной динамики, ритмического рисунка и размера музыки. Магнитофон. | «Запретная мелодия»                                        |
| 4 | Подготовка к соревнованиям и концертам. Теория. Виды предстартовых состояний. Индивидуальны              | -Групповая;<br>-Беседа, психологический тренинг                   | Словесный, объяснительно-иллюстративный, метод эмоционального стимулирования (рассказ, чтение отрывков личных воспоминаний спортсменов, аутотренинг)             | Фрагменты книг: - «Поэзия движения»; -Ж.Шишманова «Большой путь», -Е. Чайковская «Конек удачи»                                                        | Наблюдения на занятиях, соревнованиях, беседа с родителями |

|   |                                                                             |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | е особенности личности спортсменки. Психорегулирующая тренировка.           |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |                                                                                                    |
| 5 | ОФП.<br><i>Практика:</i><br>Строевые упражнения                             | -Групповая;<br>- игра, тренинг;                              | Словесный, практический, игра, аудиовизуальный (объяснение, метод упражнения, игровые задания, приемы активизации внимания)                                                                                                                                                             | Предметы в качестве зрительных ориентиров, аудио записи в качестве аудио сигналов, магнитофон                            | Игра «Группа, слушай мою команду!»                                                                 |
|   | ОФП.<br><i>Практика</i><br>Упражнения с предметами и на снарядах            | Групповая;<br>- игра, тренинг;<br>тестирование               | Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный                                                                                                                                                                                                                           | Гимнастические стенки, палки, скамейки, набивные мячи (1кг), секундомер, сантиметровая лента                             | тестирование                                                                                       |
|   | ОФП.<br><i>Практика.</i><br>Упражнения из других видов спорта               | -групповая;<br>- поход-прогулка в выходной день              | Поход (игровой, соревновательный метод, метод упражнения, приемы управления коллективными и личными взаимоотношениями воспитанников)                                                                                                                                                    | Лыжи (зимой), мячи, бадминтонные ракетки (весной-осенью)                                                                 | Наблюдения, беседа, сочинение «Мои впечатления о походе»                                           |
| 6 | СФП<br><i>Практика.</i><br>Развитие гибкости, функции равновесия, силы мышц | -групповая;<br>-тренинг; игра;<br>соревнование, тестирование | Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный, эмоционального стимулирования (объяснение, показ с сопроводительным пояснением движения, практический метод (метод повторного упражнения, физическая помощь), словесные оценки; соревновательный метод (почетные звания) | Аудиозаписи музыкального сопровождения, соответствующего сюжету игры;<br><br>Магнитофон, секундомер, сантиметровая лента | 1. Соревнования по СФП<br><br>2. Соревнование на лучшее исполнение элемента<br><br>3. Тестирование |
|   | СФП.<br><i>Практика</i><br>Развитие мелкой                                  | -Групповая;<br>- Устное изложение;                           | Специально-подготовительный раздел методики формирования пластической выразительности;                                                                                                                                                                                                  | Авторская методика «Кистевая гимнастика» (игровые двигательные задания на основе                                         | 4. Игра «Фигура руки, на месте замри»<br>5. Соревнования по СФП                                    |

|   |                                                                                    |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | моторики кисти рук и, координации движений                                         | показ, тренинг, игра, соревнование, тестирование;                         | Словесный, наглядный, практический, игровой, метод эмоционального стимулирования (образное объяснение и показ, тренинг, игра с приемами для концентрации внимания)                                                                          | русских народных потешек и детских стихотворений)                                                                                                                        | 6. Тестирование                                                                                                                                                    |
|   | СФП.<br><i>Практика.</i><br>Развитие быстроты, выносливости, ловкости              | -Групповая, по звеньям;<br><br>-рассказ; игра; соревнование, тестирование | Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный (рассказ, показ педагогом, игра, соревнование (в парах, тройках, команда), музыка как фактор мобилизации физических возможностей)                                             | музыкальное сопровождение стимулирующего характера; секундомер<br><br>Магнитофон, аудио-кассета, предметы (обручи, скакалки, мячи) гимнастические скамейки, гимн. стенки | 1. Тестирование<br><br>3. Соревнования по СФП                                                                                                                      |
| 7 | Музыкальная грамота.<br><i>Практика.</i><br>Восходящая и нисходящая линия мелодии. | -групповая;<br><br>- устное изложение, аудиопоказ, тренинг, игра          | Словесный, наглядный, аудиовизуальный, объяснительно-иллюстративный, практический, игровой (Краткое объяснение со звуковой демонстрацией, показ педагогом задания; тренинг, игра)                                                           | Аудио запись с чередованием музыкальных фрагментов быстрого и медленного темпа, ритмического рисунка, различной динамики.<br>Магнитофон.                                 | Игры. Эхо», «Рисуем мелодию».                                                                                                                                      |
| 8 | Хореография.<br><i>Практика.</i>                                                   | -групповая;<br><br>- устное изложение, тренинг, конкурс,                  | Словесный, наглядный, практический, соревновательный методы, демонстрационные методы (Краткое объяснение, показ педагогом задания; тренинг, наблюдение, приемы физической помощи, словесной оценки и коррекции; Просмотр балета «Щелкунчик» | Аудиозаписи и видеозаписи классического и народно-характерного экзерсиса, магнитофон. Гимнастическая стенка (станок), коврики                                            | Конкурс на лучшее исполнение танцевальных элементов, учебных комбинаций из элементов хореографии (оценивается техника исполнения и музыкальность, выразительность) |

|    |                                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Гимнастическая «школа» движений телом<br><i>Практика.</i>  | -Групповая (фронтальная, по звеньям, поточная);<br><br>- устное изложение; демонстрация, тренинг; игра, тестирование, соревнование | Методика «беспредметной» подготовки с учетом специфики художественной гимнастики: словесные, наглядные, практические, игровой, частично-поисковый, ассоциативные соревновательный методы, приемы контроля, самоконтроля, активизации внимания, воображения и других психических процессов, творческие игры                                                                                                                                                                                                                                                                        | Маты, (для акробатических элементов), магнитофон, аудиокассеты, коврики                       | 1. Тестирование: контрольные упражнения («Чувство линии», навык пластичности, умение выполнять технику программных элементов);<br><br>2. Квалификационные соревнования |
| 10 | Манипуляции с предметами<br><i>Практика</i>                | -Групповая (фронтальная, по звеньям, поточная);<br><br>- устное изложение; демонстрация, тренинг; игра, тестирование, соревнование | Методика начального обучения упражнениям с предметами с использованием эффекта положительного переноса навыка;<br><br>Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный методы (совмещенные показ и образное объяснение; практический: метод целостного освоения упражнения с использованием методов подготовительных и подводящих упражнений, приемов упрощения и усложнения техники движения, внешних условий выполнения упражнения, оказания физической помощи, проводки по движению, зрительных ориентиров, демонстрации грубых ошибок; прием контрастных заданий | магнитофон, аудиокассеты, предметы художественной гимнастики, зрительные и звуковые ориентиры | 1. Тестирование: контрольные упражнения (оценка уровня освоения техники программных элементов с предметами),<br><br>2. Квалификационные соревнования                   |
| 11 | Подготовка к соревнованиям и концертам<br><i>Практика.</i> | -Групповая;<br><br>-тренинг; репетиция; прикидка, соревнование                                                                     | Словесный, наглядный, практический (разучивание способом совмещенного показа и объяснения, приемы контрастного показа «правильно-неправильно», физической помощи, словесной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | магнитофон, аудиокассеты, предметы художественной гимнастики, костюмы                         | Конкурс на лучшего исполнителя танца;<br><br>Определение победителя в прикидке и в соревновании, анализ                                                                |

|    |                                                               |                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                               |                                                                                | оценки, подсказа, контроля и самоконтроля; работа над ошибками, тренинг); соревновательный метод; словесный метод (оценка исполнения в баллах, оценочные суждения, обобщение результатов) |                                                                                 | динамики индивидуальных результатов                                                       |
| 12 | Выступления на соревнованиях и концертах.<br><i>Практика.</i> | -Групповая;<br>- спортивный праздник, фестиваль-конкурс, концерт, соревнование | Практический метод (однократное исполнение учащимися спортивных танцев, соревновательных комбинаций)                                                                                      | магнитофон, аудиокассеты, костюмы, предметы художественной гимнастики, микрофон | Наблюдения на концерте педагогом, обсуждение с родителями воспитанников, отзывы родителей |

## Оценочные материалы

| <i><b>Цель применения контроля</b></i>                             | <i><b>Средства контроля</b></i>                                                                                                                        | <i><b>Формы контроля</b></i>                                                                       | <i><b>Периодичность проведения</b></i>                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Выявление результативности физической подготовки учащихся          | Тестирование уровня развития физических качеств, с применением контрольных упражнений на различные физические качества (Приложение 7)                  | Фиксация показателей физической подготовленности в диагностической карте (далее ДК) – Приложение 2 | Входная диагностика – в начале учебного года, промежуточная – в середине, итоговая- в конце учебного года |
| Выявление эффективности формирования знаний                        | Дидактическая игра «Музыкальное лото», Тест-опросник «Знай и люби художественную гимнастику» (Приложение 8)                                            | Фиксация уровня сформированности понятий в ДК                                                      | Входная диагностика – в начале учебного года, промежуточная – в середине, итоговая- в конце учебного года |
| Выявление эффективности формирования двигательных навыков и умений | 1) Соревнования - Оценка техники исполнения контрольных упражнений (технических элементов), варьирующих по степени сложности – Приложение 10           | ДК (оценка по 5-балльной системе)                                                                  | входная диагностика («Остаточные» умения), промежуточная диагностика                                      |
|                                                                    | 2) «Конкурс «Мисс Гимнастика» - Оценка техники исполнения <u>произвольных программ</u> (спортивно-танцевальных комбинаций под музыку ) – Приложение 15 | ДК (оценка по 10-балльной системе)                                                                 | Итоговая диагностика                                                                                      |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Выявление результативности сценической практики                                                                                                                             | Наблюдение на показательных выступлениях, спортивных конкурсах; Мониторинг индивидуальных достижений в области сценической практики – Приложение 3.                                                                                                             | ДК – Приложение 2, (фиксируется количество конкурсных выступлений, уровень мероприятий, уровень достижений): Карта Мониторинга (Приложение 3) (фиксируются все мероприятия сценической практики и соревнований) | В течение учебного года                                                            |
| Выявление степени сформированности положительной мотивации учащихся к систематическим занятиям ФК, навыков ЗОЖ                                                              | Опрос (анкетирование) учащихся и Родителей, Анкета «Режим дня моей дочери»<br>Наблюдение педагогом на занятиях                                                                                                                                                  | Заполнение бланков анкет (для каждого года обучения)- Приложение 9                                                                                                                                              | 2 раза в год – в середине и в конце учебного года, результаты сообщаются родителям |
| -Выявление степени оптимальности индивидуальной физической нагрузки;<br>-Выявление степени сформированности умений самоконтроля учащихся при выполнении физической нагрузки | - Наблюдения педагогом за состоянием учащихся на занятиях, визуальный контроль<br>- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения».<br>- Подсчёт пульса до и после занятий учащимися. Составление таблицы контроля. | -Шкала Волшебного градусника (шкала прикладываемых усилий)-Приложение 16<br>-Индивидуальный дневник самоконтроля (с таблицей контроля ЧСС)-Приложение 17                                                        | Текущий контроль в течение учебного года                                           |

## **Методы контроля и самоконтроля**

- Индивидуальные произвольные программы (использование всех основных движений классификационной программы художественной гимнастики III и II юношеского разрядов ).
- Тесты на общую физическую подготовленность (ОФП):
  - 1) Step test определяет аэробную выносливость;
  - 2) Тест на гибкость (поясничная область).;
  - 3) Sit up на силу мышц брюшного пресса;
  - 4) Push up – на силу мышц груди и плечевого пояса
  - 5) Проба Ромберга -на способность сохранять равновесие.
- Тесты на специальную физическую подготовленность (СФП)-представлены в Приложении 7
- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения».
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

### **Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия**

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете.

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате.

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаеете с друзьями.

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете.

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали.

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.



- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

### **Методы диагностики**

- Наблюдение.
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники).

**Видеоряды и аудиосопровождение по художественной гимнастике,  
используемые в образовательном процессе**

1. Упражнения хатха-йоги и дыхательной гимнастики  
<http://video-uprazhnenija.ru/xatxa-joga-uprazhneniya-dlya-nachinayushhix/>
2. Примеры соревновательных комбинаций по художественной гимнастике различного уровня технической трудности  
<https://www.youtube.com/watch?v=BGAk-PRsDAA>  
<http://vk.com/samaerobic>  
<http://fitness-video.tv/roliki/sorevnovaniya-po-fitness-aerobike-dlya-detey/>
3. Подборка музыки для занятий художественной гимнастики  
[http://iplayer.fm/artist/787006-Muzyka\\_Dlya\\_Hudozhestvennoj\\_Gimnastiki/page/5/](http://iplayer.fm/artist/787006-Muzyka_Dlya_Hudozhestvennoj_Gimnastiki/page/5/)  
<http://muz-color.ru> Стретчинг для начинающих [http://www.youtube.com/watch?v=T\\_jNH7rNQrw](http://www.youtube.com/watch?v=T_jNH7rNQrw)
4. Стретчинг для освоения упражнения «шпагат» <http://www.youtube.com/watch?v=ADX-i5EDbOg>
5. Общеразвивающие и силовые упражнения в парах  
<http://www.youtube.com/watch?v=LemjuWuNMjw>

Диагностическая карта освоения образовательной программы по художественной гимнастике (1-ый год обучения)

| Фамилия, Имя | Знания и умения              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    | Сцени-<br>ческая<br>практика | Физическая подготовленность (уровень развития<br>двигательных способностей) |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
|--------------|------------------------------|----|----|-----------------------------------|----|----|-------------------------|----|----|----------------------------------------|----|----|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------|----|----|-------------------------------|----|----|-----------------|----|----|-------------------|----|----|--|--|
|              | Правила поведения на занятии |    |    | Комплекс упражнений подгот. части |    |    | Комплекс упражнений ОФП |    |    | Базовые аэроб шаги, посадка на фитболе |    |    |                              | Сила мышц брюшного пресса                                                   |    |    | Сила мышц рук |    |    | Гибкость в тазобедр. суставах |    |    | Равнове-<br>сие |    |    | Вынос-<br>ливость |    |    |  |  |
|              | Ст                           | ПР | Ит | Ст                                | ПР | Ит | Ст                      | ПР | Ит | ст                                     | ПР | Ит |                              | Ст                                                                          | Пр | Ит | Ст            | ПР | Ит | Ст                            | ПР | Ит | Ст              | ПР | Ит | Ст                | ПР | Ит |  |  |
| 1.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 2.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 3.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 4.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 5.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 6.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 7.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 8.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 9.           |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 10.          |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 11.          |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 12.          |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 13.          |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 14.          |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |
| 15.          |                              |    |    |                                   |    |    |                         |    |    |                                        |    |    |                              |                                                                             |    |    |               |    |    |                               |    |    |                 |    |    |                   |    |    |  |  |

Условные обозначения:

Ст –«стартовая» диагностика;

ПР – промежуточный контроль (в середине учебного года);

ИТ - итоговый контроль (в конце учебного года)

**Критерии оценки для заполнения диагностической карты:**

Для параметра «ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ»:

«- » отсутствие у обучаемого как логического представления об изучаемом понятии (или двигательном действии), так и умения его применять на практике (исполнять упражнение);

«+ » обучаемый имеет логическое представление об изучаемом понятии, но не умеет его применять на практике (не умеет исполнять двигательное действие, упражнение или комплекс упражнений)

«++ » обучаемый имеет комплексное представление об изучаемом понятии, двигательном действии и умеет его исполнять (или повторять в правильной последовательности комплекс упражнений).

«+++ » обучаемый имеет комплексное представление об изучаемом понятии, двигательном действии и умеет его исполнять в роли инструктора перед группой

Для параметра «СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА»:

«- » - отсутствие у обучаемого сценической практики, в показательных выступлениях (на школьных праздниках, фестивалях, конкурсах) не участвовал;

«+ » - обучающийся однократно участвовал в показательных выступлениях.

«++ » - обучающийся активно участвовал в показательных выступлениях на школьном уровне (спортивные праздники, творческие встречи с др. коллективами)

«+++» - обучающийся получил большую сценическую практику, имеет опыт конкурсных выступлений.

Для параметра «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»:

«- » уровень развития двигательной способности ниже среднего

«+ » средний уровень развития двигательной способности

«++ » уровень развития двигательной способности выше среднего

«+++» высокий уровень развития двигательной способности.

## Мониторинг индивидуальных достижений учащихся, занимающихся художественной гимнастикой

[illegible]

**Викторина «Знай и люби художественную гимнастику»****Вопросы для группы 1-го года обучения**

1. В каком городе родилась художественная гимнастика как вид спорта? *(ответ: Ленинград)*
2. С какими предметами выступают гимнастки на соревнованиях по художественной гимнастике? *(ответ: скакалка, обруч, лента, булавы, мяч)*
3. Назовите традиционный костюм гимнастки для выступления на соревнованиях *(ответ: гимнастический купальник)*
4. Какое качество развивают такие упражнения как «мост», «рыбка», «кувшинка» *(ответ: гибкость)*
5. С каким предметом можно выполнить такие движения как змейки, спирали, круги? *(ответ: лента)*
6. С каким предметом можно выполнить такие движения как броски, отбивы, перекаты? *(ответ: мяч)*
7. Как называются упражнения, к которым относятся: кувырок, стойка на лопатках, переворот? *(ответ: акробатические)*
8. С какими видами искусства тесно связана художественная гимнастика? *(ответ: музыка, балет)*
9. Для какого предмета выполнение прыжков является главным видом движений? *(ответ: скакалка)*
10. Как вы думаете, из какого вида искусства «пришли» в художественную гимнастику булавы? *(ответ: из цирка, исполняются жонглерами)*
11. Какой самый высокий разряд может быть присвоен гимнастке, добившейся больших успехов в спорте? *(ответ: Мастер спорта)*
12. Какие соревнования считаются более крупными по сравнению с Чемпионатом Европы? *(ответ: Чемпионат мира)*
13. Как называются самые главные международные соревнования, которые проводятся только 1 раз в 4 года? *(ответ: Олимпийские игры)*
14. Назовите наиболее известных гимнасток нашего времени *(ответ: Алина Кабаева, Ирина Чащина, Ольга Каприанова, Вера Сесина)*

**Вопросы для групп 2-го года обучения**

1. Назовите город, в котором зародилась художественная гимнастика *(ответ: Ленинград)*
2. Назовите дату рождения художественной гимнастики *(ответ: 1934)*
3. Назовите предметы, с которыми выполняются соревновательные упражнения по художественной гимнастике *(ответ скакалка, обруч, лента, мяч, булавы)*
4. Сколько гимнасток по новым правилам составляют команду по групповым упражнениям? *(ответ: 5)*
5. Назовите первую отечественную олимпийскую чемпионку по художественной гимнастике *(ответ: Марина Лобач из Белоруссии)*
6. Какие предметы раньше использовались в упражнениях художественной гимнастики и не используются сейчас? *(ответ: 2 ленты, шарфы, вымпелы)*
7. Кто является главным тренером сборной команды России по художественной гимнастике? *(ответ: Ирина Винер)*

8. Назовите ведущих гимнасток-художниц нашей страны (*ответ: Алина Кабаева, Вера Сессина, Ольга Каприанова*)

9. С каким предметом можно выполнять такие манипуляции как: вращения, перекаты, вертушки и броски? (*ответ: обруч*)

10. Назовите 2 основных отличия художественной гимнастики от спортивной (*ответ: использование музыки и предметов*)

11. Какое специфическое физическое качество должны развивать гимнастки для выполнения движений художественной гимнастики? (*ответ: гибкость*)

12. Назовите специфические для художественной гимнастики движения телом (*ответ: волны, волнообразные движения*)

13. С какими видами искусства роднится художественная гимнастика? (*ответ: балет, музыка*)

14. Как называется раздел подготовки гимнасток, в ходе которой осваиваются позиции ног и рук, танцевальные движения у опоры и на середине (*ответ: хореографическая подготовка*)

15. К какому разделу подготовки относятся упражнения (шпагаты, мосты, складки, лодочки), развивающие нужные в художественной гимнастике физические качества: гибкость, силу мышц? (*ответ: общая физическая подготовка*)

16. С каким предметом художественной гимнастики можно выполнять такие манипуляции как: вращения, мельницы, броски, постукивания, перекаты? (*ответ: булавы*)

17. Какой жанр музыкальных произведений часто используется для сопровождения соревновательного упражнения в художественной гимнастике? (*ответ: классическая музыка*)

18. Сколько секунд нужно фиксировать позу, стоя на полупальцах, чтобы равновесие было засчитано судьями? (*ответ: 2сек*)

**Программа соревнований по СФП в группе 1 года обучения секции художественной гимнастики**

**Соревнования №1 (1полугодие уч.года)**

- 1.Лодочка (удерживать руки и ноги высоко поднятыми над полом 10 сек);
2. Рыбка (лежа на животе, пятки ко лбу);
3. «Кувшинка» - лежа на животе, хватом рук приподнять колени над полом;
4. Складка сидя (плотное касание животом выпрямленных коленей);
5. Мост из исходного положения – лежа на спине
6. Складка лежа (15 сек) – многократное быстрое поднимание ног до касания ими пола за головой;
7. Шпагаты: на правую ногу, на левую ногу, ноги в стороны;
8. Стойка на лопатках перекатом из упора присев;
9. Перекат на спине с разведением ног в поперечный шпагат из седа на пятках;
10. Серия прыжков: 3 прыжка толчком двух ног, руки вниз + 4-ый прыжок «в группировку» со взмахом рук вперед;

**Соревнования №2 (2 полугодие учебного года)**

- 1.Складки (из положения лежа на спине одновременно поднять туловище и ноги, снова лечь) за 15 сек.
- 2.Лодочки (лежа на животе одновременное поднимание рук и ног над полом) за 15 сек.
- 3.Мост с поднятой ногой из положения стоя
- 4.Мост стоя на коленях с захватом пяток
- 5.Из стойки на лопатках переворот через плечо в полушпагат в кольцо
- 6.Из рыбки хват рукой ноги в кольцо.
- 7.Шпагаты: правой, левой, поперечный
- 8.Прыжки через скакалку, вращая ее вперед –30 сек



### Программа соревнований по СФП в группе 2 года обучения

1. Пистолетики у опоры – 10 раз с каждой ноги
2. Шпагаты с на правую, левую, поперечный
3. Углы в висе – 5 раз до уровня головы
4. Лодочки за 15 сек
5. Мост из положения стоя с на одном колене
6. Складка стоя ноги врозь
7. Хват ноги «в кольцо» лежа с помощью скакалки из мостика на коленях
8. Мах вперед стоя +равновесие «В кольцо» захватом ноги с помощью скакалки
9. Равновесие в сторону с захватом ноги рукой
10. «Колесо»
11. Бросок скакалки и ловля его за концы
12. Прыжок «Разножка» с правой, с левой, в стороны
13. Прыжки через скакалку, сложенную втрое
14. прыжки через скакалку: «просто-скрестно» за 30 сек

### Программа соревнований по СФП в группе 3 года обучения

1. Шпагат (продольный и поперечный) со стула
2. Мост из и.п. стоя до и.п с захватом голени
3. Равновесие «Кольцо» с захватом одной рукой (противоположной)
4. Складка-«уголок»( в седе углом руки вперед, ноги между рук) **за 15с**
5. Сила мышц спины (и.п. –лежа на животе, руки за головой, пальцы «в замок») -с фиксацией ног помощником –за **15с** - до вертикального положения, нижняя дуга ребер приподнимается над полом
6. «Пистолет» без опоры -бр
7. Прыжки со скакалкой с двойным вращением за 20с
8. Стойка на груди –фиксация 5 счетов

**Методика тестирования уровня специальной физической  
подготовленности занимающихся художественной гимнастикой**

| Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Нормативы                                                                      |                                                                               |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7-8 лет/<br>стаж 1 год                                                         | 9-10<br>лет/<br>стаж 2<br>года                                                | 11-12<br>лет/<br>стаж 3-4<br>года                                            |
| <p align="center"><b><u>Гибкость</u></b></p> <p>1. Наклон вперед (тест №16)*:<br/>Гимнастка, стоя на скамейке, носки ног на уровне переднего края, должна выполнить наклон вперед руки вверх и держать это положение. Измерение (в см) производится от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки с помощью линейки.</p> <p>2. Продольный шпагат (тест №20)*: гимнастка выполняет продольный шпагат (ноги врозь) в выпрямленном положении туловища, стоя спиной к гимнастической стенке и опирается на нее руками. Измеряется расстояние (в см) от паховой области до пола.</p> | <p>Уровень выше сред. 15-18;<br/>Сред. ур. 10-14;<br/>Ниже сред. 7-9</p>       | <p>Уровень выше сред. 18-21;<br/>Сред. ур. 14-17;<br/>Ниже ср. 12-13</p>      | <p>Уровень выше ср. 21-24;<br/>Сред. ур. 17-20;<br/>Ниже сред. 14-16</p>     |
| <p align="center"><b><u>Быстрота</u></b></p> <p>10 наклонов (тест №7)*.<br/>И.п. – стойка руки вверх ладонями вперед. В и.п. гимнастка касается тыльной стороной кисти ограничителя, находящегося над ее головой. Нужно выполнить 10 наклонов вперед, каждый раз касаясь пальцами пола и возвращаясь в и.п., касаясь ограничителя. Учитывается время выполнения (в сек)</p>                                                                                                                                                                                                               | <p>Выше сред. 10.6-11.3<br/>Сред. ур. 11.4-12.6;<br/>Ниже сред. 12.7-13.4;</p> | <p>Выше ср. 10.5-11.1;<br/>Сред. ур. 11.2-12.2;<br/>Ниже сред. 12.3-12.9;</p> | <p>Выше ср. 10.4-10.9;<br/>Сред. ур. 11.0-11.9;<br/>Ниже сред. 12.0-12.6</p> |
| <p align="center"><b><u>Скоростно-силовые способности</u></b></p> <p>Прыжок вверх (тест №13)*: на гимнастку одевается пояс с прикрепленной спереди сантиметровой лентой, которая, спускаясь вниз,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Выше сред.</p>                                                              | <p>Выше сред. 40-44;</p>                                                      | <p>Выше сред. 46-50;</p>                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>проходит через скобу, прикрепленную на полу. Гимнастка стоит в квадрате (25*25 см<sup>2</sup>) в положении основной стойки. После предварительного полуприседа выпрыгивает точно вверх (без прогибания) со взмахом рук вперед-вверх и приземляется в квадрате. По вытягиванию см-ленты определяется высота выпрыгивания вверх (в см).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>32-36;<br/><br/>Сред. ур.<br/><br/>26-31;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>22-25;</p>                           | <p>Сред. ур.<br/><br/>34-39;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>30-33</p>                                            | <p>Сред. ур.<br/><br/>38-45;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>34-37;</p>                                          |
| <p><b><u>Силовые способности</u></b></p> <p>Угол в вися (тест №3)*: в вися на гимнастической стенке удержание прямого угла. Учитывается время (в сек.) до момента опускания ног ниже 90°.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Выше сред.<br/><br/>3;<br/><br/>Сред. ур.<br/><br/>1-2;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>0;</p>                 | <p>Выше сред.<br/><br/>5-6;<br/><br/>Сред. ур.<br/><br/>3-4;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>1-2;</p>             | <p>Выше сред.<br/><br/>8-9;<br/><br/>Сред. ур.<br/><br/>6-7;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>4-5</p>             |
| <p><b><u>Координация движений</u></b></p> <p>Тест №31*. Упражнение выполняется в медленном темпе за преподавателем, один раз в среднем темпе и один раз в быстром. Затем 2-3 мин. – для самостоятельной тренировки. Контрольное выполнение осуществляется 4 раза подряд.</p> <p>1 – правую ногу на носок, правую руку к плечу, локоть в сторону, левую руку вверх, голову повернуть направо;</p> <p>2 – приставить правую, руки вниз, голову прямо;</p> <p>3 – левую назад на носок, левую руку к плечу, локоть в сторону, правую руку вверх, голову повернуть налево;</p> <p>4 – приставить левую ногу, руки вниз, голову прямо;</p> <p>5 – поворот налево кругом, с хлопком руками над головой, смотреть на руки;</p> <p>6 – приставить правую ногу, руки вниз с хлопком о бедра.</p> <p>Вычисляется коэффициент отношения времени исполнения (в сек.) к оценке качества исполнения (по 5-балльной шкале).</p> | <p>Выше сред.<br/><br/>2.7-3.4;<br/><br/>Сред. ур.<br/><br/>3.5-7.0;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>7.1-8.9;</p> | <p>Выше сред.<br/><br/>3.5-7.0;<br/><br/>Сред. ур.<br/><br/>2.8-5.7;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>5.8-7.7;</p> | <p>Выше сред.<br/><br/>1.7-2.3;<br/><br/>Сред. ур.<br/><br/>2.4-3.3;<br/><br/>Ниже сред.<br/><br/>3.4-4.1</p> |
| <p><b><u>Способность сохранять равновесие</u></b></p> <p>1. Статическая устойчивость. Равновесие на одной</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Выше</p>                                                                                                    | <p>Выше</p>                                                                                                    | <p>Выше</p>                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ноге (тест №25)*: гимнастка встает на правую (левую) ногу, левую (правую) сгибает вперед, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, носок оттянут, руки вперед. По команде испытуемая закрывает глаза. Фиксируется время удержания равновесия (в сек.) с момента закрывания глаз до схождения с места или изменения позы.</p> <p>2. Устойчивость вестибулярных реакций. Вращение в наклоне вперед (тест №28)*. Для выполнения упражнения на полу чертится схема: круг (радиус – 75 см) с отходящим от него коридором (длина 7м), состоящим из 7 параллельных дорожек (ширина каждой – 25 см), каждая дорожка заканчивается квадратом (25×25 см<sup>2</sup>). Гимнастка, встав в центр круга, наклоняется вперед и выполняет 10 поворотов на 360<sup>0</sup>) за 20 с, затем выпрямляется и, сохраняя равновесие, проходит коридор, стараясь идти по центральной дорожке, оцененной в 5 баллов (крайние правая и левая дорожки – в 2 балла). В конце коридора выполняет 5 подскоков, стараясь прыгать в квадрате. Вычисляется средняя арифметическая двух оценок: 1-я оценка (максимум – 5 баллов) – за умение пройти коридор и сохранить равновесие; 2-я оценка (максимум – 5 баллов) – за подскоки в квадрате.</p> | <p>сред.<br/>11.8-<br/>15.5;</p> <p>Сред.<br/>ур.<br/>5.2-<br/>11.7;</p> <p>Ниже<br/>сред.<br/>1.5-5.1;</p> <p>Выше<br/>сред.<br/>3.0-3.9;</p> <p>Сред.<br/>ур.<br/>1.8-2.9;</p> <p>Ниже<br/>сред.<br/>0.9-1.7;</p> | <p>сред.<br/>22.1-<br/>29.3;</p> <p>Сред. ур.<br/>10.7-<br/>22.0;</p> <p>Ниже<br/>сред.<br/>3.5-10.6;</p> <p>Выше<br/>сред.<br/>4.1-4.9;</p> <p>Сред. ур.<br/>2.7-4.0;</p> <p>Ниже<br/>сред.<br/>1.9-2.6</p> | <p>сред.<br/>46.3-<br/>56.3;</p> <p>Сред. ур.<br/>30.8-<br/>46.2;</p> <p>Ниже<br/>сред.<br/>20.3-<br/>30.7;</p> <p>Выше<br/>сред.<br/>4.2-4.9;</p> <p>Сред. ур.<br/>3.2-4.1;</p> <p>Ниже<br/>сред.<br/>2.4-3.1;</p> |
| <p style="text-align: center;"><b><u>Выносливость</u></b></p> <p>Прыжки с вращением скакалки вперед (тест №12)*. Фиксируется количество прыжков, выполненных за 3 минуты и время прекращения выполнения задания (до 3-х минут).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |

*Примечания: 1)\*Тесты Фирилевой Ж.Е. (1981)*

2) с целью получения информации о динамике физической подготовленности гимнасток в процессе многолетней спортивной тренировки рекомендуется переводить данные ежегодного тестирования в оценки по 10-балльной шкале, единой для всех возрастных этапов спортивной подготовки (по Фирилевой Ж.Е., 1981).

## Игра «Музыкальное лото»

*Цель игры:* проконтролировать степень сформированности теоретических знаний об основах музыкальной грамоты.

*Контингент играющих:* группа 2-го года обучения

Содержание дидактических карточек:

| Понятие      | Определение                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аккорд       | Совместное звучание не менее 3-х звуков, разных по высоте и названию                                            |
| Акцент       | Усиленное, ударное извлечение какого-либо звука                                                                 |
| Анданте      | Основное обозначение среднего по скорости темпа, соответствующего спокойному бодрому шагу                       |
| Адажио       | Медленный темп. В балете – одна из форм танца, в основном дуэта, где используются поддержки балерины партнёром. |
| Ларго        | Самый медленный темп, соответствующий очень медленному шагу                                                     |
| Аллегро      | Быстрый, оживлённый темп                                                                                        |
| Престо       | Обозначение самого скорого темпа, соответствующего стремительному бегу                                          |
| Вокализ      | Пьеса для пения без слов, упражнение для развития вокальной техники                                             |
| Гармония     | Наука об аккордах, их связях и движении                                                                         |
| Гомофония    | Многоголосный склад музыки, при котором один из голосов (обычно верхний) имеет наиболее важное значение         |
| Диапазон     | Совокупность всех звуков различной высоты, доступных какому-либо инструменту или голосу                         |
| Диминуэндо   | Указание исполнять музыку, постепенно уменьшая силу звука                                                       |
| Динамика     | Всё, что касается силы (громкости) музыкального звучания.                                                       |
| Затакт       | Начало музыкальной фразы не с первой (сильной) доли такта                                                       |
| Импровизация | Одновременное сочинение и исполнение произведения                                                               |
| Интервал     | Расстояние между двумя звуками                                                                                  |
| Интонация    | Качество исполнения музыкальных звуков (чистота) в отношении их высоты                                          |
| Контральто   | Самый низкий женский голос                                                                                      |
| Кульминация  | Высшая точка музыкального развития                                                                              |
| Куплет       | Раздел песни                                                                                                    |

|               |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Припев        | Повторяемый раздел песни                                                                                                                                                                                |
| Легато        | Способ звуковедения: переход от одного звука к другому без перерыва                                                                                                                                     |
| Лад           | Мажор, минор                                                                                                                                                                                            |
| Мелодия       | Одноголосное выражение музыкальной мысли                                                                                                                                                                |
| Метр          | Ритм, в котором все длительности одинаковы, а акценты одинаковой силы появляются через равные промежутки времени                                                                                        |
| Меццо-сопрано | Женский голос, средний по регистру между сопрано и контральто                                                                                                                                           |
| Мотив         | Мельчайшее музыкальное построение с одним ударением, обладающее самостоятельной выразительностью                                                                                                        |
| Нота          | Обозначение отдельного музыкального звука                                                                                                                                                               |
| Нюансы        | Оттенки в исполнении музыкального произведения                                                                                                                                                          |
| Опера         | Сопровождаемое оркестром музыкально-драматическое произведение (часто включающее балетные сцены), в котором исполнители-актёры не говорят, а поют весь текст, сочетая сценическое искусство с вокальным |
| Оперетта      | Музыкальная комедия, театральное представление, в котором часть текста поётся, а часть произносится обычной речью                                                                                       |
| Оратория      | Монументальное произведение для хора, оркестра и певцов-солистов, опирающееся на определённое сюжетное содержание и предназначенное для концертного исполнения                                          |
| Партия        | Один из голосов ансамбля                                                                                                                                                                                |
| Пауза         | Временное молчание, перерыв в звучании музыкального произведения                                                                                                                                        |
| Пиано         | Обозначение силы звука: тихо, слабо                                                                                                                                                                     |
| Полифония     | Многоголосие, объединяющее в одновременном звучании несколько равноправных мелодий                                                                                                                      |
| Регистр       | Часть звукоряда (высокого, среднего, низкого), объединённая тембровым единством                                                                                                                         |
| Реприза       | Повторение                                                                                                                                                                                              |
| Речитатив     | Род вокальной музыки, которая интонационно и ритмически воспроизводит бытовую или декламационную речь                                                                                                   |
| Романс        | Сольная лирическая песня с инструментальным сопровождением, вокальное произведение самого различного содержания, характера и построения                                                                 |
| Синкопа       | Ударная акцентированная нота, не на сильной, как обычно, а на слабой доле такта                                                                                                                         |

|             |                                                                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Соло        | Самостоятельное выступление одного исполнителя                                                                                          |
| Сопрано     | Высокий женский голос                                                                                                                   |
| Стаккато    | Отрывистый способ извлечения звука                                                                                                      |
| Тембр       | Окраска звука, отличающая звучание одного голоса от другого                                                                             |
| Темп        | Степень скорости исполнения и характер движения музыкального произведения                                                               |
| Тенор       | Высокий мужской голос                                                                                                                   |
| Тональность | Название тоники какого-либо лада                                                                                                        |
| Унисон      | Единозвучие, одновременное звучание двух или нескольких звуков одинаковой высоты                                                        |
| Форма       | Структура музыкального произведения                                                                                                     |
| Форте       | Обозначение силы звука: громко                                                                                                          |
| Фраза       | Отрывок музыки различного построения, отделяемый в исполнении цезурой, переводом дыхания, от предыдущего и последующего движения музыки |
| Характер    | Настроение, эмоциональная насыщенность музыки                                                                                           |

### Анкета для родителей «Режим дня моей дочери»

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты. Результаты анкетирования помогут нам повысить эффективность учебно-воспитательного процесса. Заранее благодарны Вам за участие!

1) Как часто Ваш ребенок болеет простудными заболеваниями в течение последнего календарного года? *Выберите подходящий вариант ответа:*

- ✓ Также часто, как и раньше ..... ☐
- ✓ Реже, чем в прошлые годы ..... ☐
- ✓ Редко (1-2 раза в год) ..... ☐
- ✓ Совсем не болеет ..... ☐

2) Придерживается ли Ваш ребенок режима дня, рекомендуемого для данного возраста? *Отметьте подходящий вариант ответа:*

- ✓ Да, я за этим слежу ..... ☐
- ✓ Да, за редким исключением ..... ☐
- ✓ Когда как, по обстоятельствам ..... ☐
- ✓ Нет, не считаю это важным ..... ☐

3) Оцените регулярность применения водных процедур для Вашего ребенка в домашних условиях. *Найдите подходящий вариант ответа:*

- ✓ Один раз в неделю ..... ☐
- ✓ 2-3 раза в неделю..... ☐
- ✓ По одному разу ежедневно..... ☐
- ✓ Ежедневно утром и вечером..... ☐
- ✓ Ежедневно утром и вечером и каждый раз после занятий физкультурой..... ☐

4) Какой вид водных процедур предпочитает Ваш ребенок? *Выберите подходящий вариант ответа:*

- ✓ Умывание лица и рук ..... ☐
- ✓ Теплая ванна или теплый душ..... ☐
- ✓ Обтирание туловища мокрым полотенцем ..... ☐
- ✓ Прохладный или контрастный душ..... ☐
- ✓ Прохладная ванна..... ☐
- ✓ Другой вид (допишите)..... ☐

5) С каким настроением принимает водные процедуры Ваш ребенок? *Отметьте подходящий вариант ответа:*

- ✓ С удовольствием ..... ☐
- ✓ Без особого желания ..... ☐
- ✓ Приходится заставлять..... ☐

6) Какими видами физических упражнений и как часто (помимо занятий художественной гимнастикой в школе) занимается Ваш ребенок? *Отметьте подходящие варианты ответов в таблице:*

|           |                                   |               |
|-----------|-----------------------------------|---------------|
| ежедневно | Несколько раз в 1-2 раза в неделю | Не занимается |
|-----------|-----------------------------------|---------------|



|                            |                            |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                            | <b>неделю</b>              |                            |                            |
| Утренняя гимнастика        | Утренняя гимнастика        | Утренняя гимнастика        | Утренняя гимнастика        |
| Подвижные игры на прогулке | Подвижные игры на прогулке | Подвижные игры на прогулке | Подвижные игры на прогулке |
| Д/З по худож. гимнастике   | Д/З по худож. гимнастике   | Д/З по худож. гимнастике   | Д/З по худож. гимнастике   |
| Другие виды                | Другие виды                | Другие виды                | Другие виды                |

1) Какое значение Вы придаете качеству одежды Вашего ребенка для занятий физкультурой и спортом? *Выберите подходящий вариант ответа:*

- ✓ Подбираю специальную форму, на хлопковой основе.....☐
- ✓ Подбираю специальную форму, обращая внимание на ее внешний вид, чтобы она понравилась моей дочери.....☐
- ✓ Не считаю нужным специально переодевать ребенка для занятий физкультурой, для этого подходит повседневная одежда....☐

7) Как часто в рационе питания Вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи? *Найдите подходящий вариант ответа:*

- ✓ Ежедневно ..... ☐
- ✓ Несколько раз в неделю..... ☐
- ✓ 1-2 раза в неделю ..... ☐
- ✓ Не слежу за этим..... ☐

Укажите, пожалуйста:

- ✓ Возраст вашей дочери.....
- ✓ Стаж занятий художественной гимнастикой.....

### Контрольные упражнения

для диагностики уровня технической подготовленности учащихся в группе первого года обучения в конце учебного года

#### *Упражнения без предмета*

1. Одноименный поворот на 180° на правой, носок левой прижат к колену опорной;
2. Равновесие «ласточка» на правой, руки в стороны;
3. Наклон назад, руки параллельно полу из и.п. - стойка на левой, правая вперед на носок, руки вверх;
4. Прыжок «закрытый-открытый».

#### *Упражнения с мячом*

1. Горизонтальный выкрут под рукой и над головой («восьмерка») правой (левой) рукой;
2. 3 отбива мяча об пол и ловля правой; то же левой рукой;
3. Замах, бросок мяча правой и ловля двумя руками; то же но бросок левой;
4. Перекат мяча по двум рукам до груди и обратно.

#### *Упражнения со скакалкой*

1. Вращение скакалки правой в боковой плоскости; то же левой;
2. 5 прыжков через скакалку, вращая ее вперед;
3. Бросок скакалки «толчком» в боковой плоскости (без учета ловли);
4. Манипуляция с отпусканием и ловлей одного конца скакалки («удочка»);
5. Манипуляция с отпусканием и ловлей одного конца скакалки («восьмерка»).

#### *Упражнения с обручем*

1. Вращение обруча на правой кисти в боковой плоскости; то же на левой;
2. 5 прыжков через обруч, вращая его вперед, как скакалку;
3. Бросок обруча «толчком» в боковой плоскости (без учета ловли);
4. Прямой перекат обруча по полу;
5. Вертушка обруча по полу.

Критерии оценки техники исполнения контрольного упражнения

| Оценка (в баллах) | Критерии оценки                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 5                 | Исполнение упражнения в объеме намеченных технических требований; |
| 4                 | Упражнение выполнено с одной-двумя незначительными ошибками;      |
| 3                 | Исполнение упражнения с одной значительной ошибкой;               |
| 2                 | Упражнение выполнено с одной грубой ошибкой;                      |
| 1                 | Упражнение не выполнено                                           |

## Содержание общей физической подготовки (практика)

- **Строевые упражнения.** *Понятия.* Строй, сомкнутый строй, разомкнутый строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. *Строевые команды.* «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!», расчет по командам: «По порядку – рассчитайсь!», «На первый и второй – рассчитайсь!» и т.д

*Повороты.* Направо, налево, кругом, на месте, кругом в движении, пол-оборота направо, пол-оборота налево. *Построения.* В шеренги, колонны, круги. *Перестроения:* из шеренги в две шеренги, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении/. *Виды передвижений:* строевой шаг, бег, подскоки. Перемена направления: движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу. *Размыкания:* приставными шагами, по направляющим в колоннах.

- **Общеразвивающие упражнения.**

Изучение основных положений. Стойки: основная, стойка ноги врозь (узкая, широкая), стойка ноги врозь правой (левой), скрестная стойка, стойка на коленях, на одном колене. Положение сидя: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед углом ноги врозь, сед на бедре. Упоры: упор присев, упор на правом (левом) колене, упор на коленях, упор лежа. Положения рук. Основные положения: руки вперед, в стороны, вверх, назад, вниз. Руки на поясе, перед грудью, к плечам, за голову, за спину, руки скрестно. Промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-книзу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, в сторону-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу. Положения кисти: в кулаке (кулаках), кисть свободна, расслаблена, поднята (опущена), кисть вправо, влево; пальцы врозь, пальцы сжаты.

- **Упражнения с предметами**

*С набивным мячом (1кг).* Поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; броски и ловля мяча снизу, от груди. Прыжки через мяч. Упражнения в парах: перекатывание мяча по полу, перебрасывание мяча различными способами (броском от груди, из-за головы, сбоку, назад, из-под ног, под руку, под ногу); прогибание назад из положения сидя, мяч за спиной. Эстафеты с передачей мяча.

*С гимнастической палкой.* Поочередное сгибание и выпрямление рук; сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; подниманием палки вверх и опускание за спину; из различных исходных положений наклоны, повороты, перешагивание, перепрыгивание через палку.

- **Упражнения на снарядах**

*На гимнастической стенке.* Из виса спиной к стенке поднимание прямых или согнутых ног до виса углом; стоя спиной к стенке, поочередно перехватывая руками, наклон вперед; из положения лежа на спине или сидя, зацепившись носками за нижнюю рейку, наклоны вперед с захватом за ноги (или без захвата) и возвращение в исходное положение.

*На гимнастической скамейке:* ходьба ноги врозь над скамейкой, скрестным шагом (перешагивание) – одна нога на скамейке, другая на полу; перепрыгивание влево, вправо; прыжки ноги врозь над скамейкой, в стойку на скамейку, с различными движениями руками.

- ***Упражнения из других видов спорта***

*Легкоатлетические упражнения:* бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30 м, 50м.

*Спортивные игры:* волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон (по выбору).

*Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры.

*Туризм:* пешие и лыжные загородные прогулки, походы-прогулки.

### *Содержание специальной физической подготовки (практика)*

Упражнения для мышц рук. Основные положения рук (вперед, в сторону, вверх). Поочередные и одновременные сгибания и разгибания пальцев («Кистевая гимнастика»). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (сначала поднимается плечо, затем предплечье и кисть); то же, но опускание с расслаблением; то же, но одну руку вперед, другую в сторону.

Упражнения для мышц ног (у опоры и на середине). Выпады в сторону, назад. Из положения нога на рейке на уровне пояса – наклониться вперед или в сторону. Из упора сидя сзади – подтянуть ноги, поочередно разогнуть их вперед и скользя по полу выпрямить; то же, поднимая прямые ноги поочередно и вместе. Из седа на полу – наклониться вперед до касания грудью бедер (ноги врозь и вместе). Из VI-й позиции – пружинные движения ногами в полуприсед и присед (одновременно и поочередно); то же, но с поворотами на 90-180°. Равновесие на носке, другая нога согнута сзади (аттитюд). Приседание на одной, другую поднять вперед («пистолет») без опоры. Пружинные движения ногами в сочетании с поворотами

Упражнения для мышц туловища (у опоры и без опоры). Наклоны туловища вперед до касания руками пола и до горизонтального положения (прогнувшись). Наклоны в сторону с различными положениями рук. Повороты туловища вправо и влево. Стоя лицом к гимнастической стенке – наклоны назад (ноги врозь, вместе, на носках), оттянуться назад с круглой спинкой. Пружинное движение в круглый полуприсед или присед. Перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях. Из упора сидя – подтянуть ноги и обхватить их руками; то же из положения лежа на спине («группировка»). Из положения лежа на животе – прогнуться, опираясь; то же понимая руки и ноги («плодочка»); то же сгибая ноги к голове («рыбка»). Стоя лицом к гимнастической стенке, поднимая и сгибая ногу назад – носком коснуться головы; то же, поднимаясь на носок опорной (выполняется медленно и быстро); то же лежа на полу (на животе). Лежа на гимнастической скамейке (на бедрах) руки за головой – поднимание верхней части туловища, не отрывая ног от пола.

Упражнения для развития гибкости. С этой целью применяются пассивные движения: наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мосты; шпагаты (удержание на время); поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры); активные движения: махи, удержание ноги; круговые движения кисти в лучезапястном суставе с наматыванием и разматыванием скакалки на кисть.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты.

*1 год обучения.* Выполнение «присядки»; прыжки сгибая ноги вперед, назад. Подвижные игры: игры «Кто первый!», «Кошки-мышки» (кошка ловит мышей за хвостики-скакалки), «Пятнашки»; «Бездомный заяц», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Гуси», «Не урони палку», соревнования в парах в беге, прыжках.

*2 год обучения.* Пружинный шаг, пружинный бег; приседания на двух (на одной) ногах с отягощением; прыжки из глубокого приседа; прыжки со скакалкой за минимальное время; прыжки со скакалкой с двойным вращением; прыжки с вращением обруча; выполнение «присядки»; прыжки

сгибая ноги вперед, назад. Подвижные игры «Пятнашки парами», «Шишки-желуди-орехи», «Воробьи и вороны», соревнования в парах в беге, прыжках, «челночный» бег.

Упражнения для развития выносливости. Прыжки на двух ногах со скакалкой, постепенно увеличивая время; Количество повторений и интервалы отдыха устанавливаются в соответствии с учетом индивидуальных особенностей каждой.

Упражнения для развития координации движений.

*1 год обучения.* Упражнения на развитие «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и комплексную дифференцировку: задания на точность отмеривания, воспроизведения амплитуды сгибания в суставах, временных интервалов, величины мышечного усилия; броски мяча разного диаметра в цель, броски мяча вверх на разную высоту; максимальное напряжение и расслабление мышц плеча; Упражнения на скорость реагирования на движущийся объект (броски тренером с «недобросом», «перебросом» и ловля гимнасткой). Упражнения на развитие мелкой моторики кисти. Этот раздел специальной физической подготовки посвящен в методике формирования пластической выразительности. Упражнения для развития равновесия: Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала); вертикальное, переднее равновесие на всей стопе, на полупальцах, у опоры, на середине зала, то же с вращением звеньев тела в пространстве. «Упражнения в расслаблении»: перевод отдельных групп мышц из напряженного состояния в расслабленное и обратно в определенном порядке.

*2 год обучения.* Упражнения для развития равновесия. максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала), волн, взмахов; вертикальное, переднее равновесие на всей стопе, на полупальцах, у опоры, на середине зала, то же с вращением звеньев тела в пространстве. «Упражнения в расслаблении»: одновременное расслабление одних групп мышц и напряжение других. Упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, влияющих на способность удерживать равновесие, стойки на носках, выпады, равновесия с закрытыми глазами; повороты переступанием с последующей фиксацией стойки или равновесия; то же, но выполнять поворот с закрытыми глазами; кувырки вперед, назад, боком; соединение кувырков (2-3) вперед с равновесием.

*3 год обучения.* Серии различных прыжков через длинную скакалку в сочетании с отбивами мяча, пробеганием по одиночке, парами, под музыку (на определенное количество тактов), броски мяча разного диаметра в цель, бросок мяча с закрыванием глаз, ловля с открытыми глазами; максимальное напряжение и расслабление мышц плеча; простейшее жонглирование мячом, обручем, двумя мячами, обручами; жонглирование в парах, в группах. упражнения на общую ловкость (балансирование мяча, лежащего между лопатками; вращение мяча на кончиках пальцев); повороты переступанием с последующей фиксацией стойки или равновесия; то же, но выполнять поворот с закрытыми глазами; кувырки вперед, назад, боком; переворот боком, соединение кувырков (3-5) вперед и назад с равновесием.

## **Учебный репертуар контрольных и соревновательных произвольных комбинаций**

### **Группа 1-го года обучения**

1. Комбинация на 32 счета из элементов русского танца (на песню «Калинка-малинка»).
2. Спортивно-танцевальная композиция без предмета «Три белых коня» (на одноименную мелодию);
3. Акробатическая композиция «Гимнастический этюд» (на песню «На далекой Амазонке»)
4. Соревновательное упражнение без предмета (на музыку Чайковского);
5. Соревновательное упражнение со скакалкой (на «Турецкое рондо» В.Моцарта);
6. Соревновательное упражнение с обручем («Шутка» И. Баха).

### **Группа 2-го года обучения**

1. Учебная комбинация на 32 счета из элементов историко-бытового танца (под музыку вальса Штрауса);
2. Учебная комбинация на 32 счета из элементов русского народного танца (под музыку песни «Барыня»)
3. Соревновательное упражнение без предмета «Черный кот» (песня на стихи М.Танича, композитора Ю. Саульского)
4. Соревновательное упражнение со скакалкой «Золотая свадьба» (стихи И.Резника, композитор Р. Паулса-песня «Золотая свадьба» );
5. Соревновательное упражнение с обручем («Венгерский марш» Шуберта)

### **Группа 3-го года обучения**

1. Учебная комбинация на 32 счета из элементов историко-бытового танца (под музыку вальса Штрауса);
2. Учебная комбинация на 32 счета из элементов русского народного танца (под музыку песни «Барыня»)
3. » )
4. Соревновательное упражнение без предмета (музыка R. Clayderman);
5. Соревновательное упражнение со скакалкой (музыка Грига );
6. Соревновательное упражнение с обручем («Очи черные»)
7. Соревновательное упражнение с лентой (музыка П.И. Чайковского);

## **Примерный репертуар концертной деятельности**

### **Группа 1 года обучения**

1. Спортивно-танцевальная композиция без предмета «Три белых коня» (на одноименную мелодию);
2. Акробатическая композиция «Гимнастический этюд» (на песню «На далекой Амазонке»);
3. Спортивно-танцевальная композиция с султанчиками «Весенний букет» (под ритмы зарубежной эстрады);
4. Спортивно-танцевальная композиция с 2 лентами «Бабочка» (на песню «Бабочка-бабочка по небу летит...» Е. Зарицкой).
5. Спортивно-танцевальная композиция со скакалкой «Скок-скок-перескок» (на одноименную песню ансамбля «Волшебники двора»).
6. Спортивно-танцевальная композиция с обручем «Лягушачий хор»

### **Группа 2 года обучения**

1. Спортивно-танцевальная акробатическая композиция с обручами «Физкульт-привет» (песня «Физкульт-привет»)
2. Спортивный танец с мячами, лентами и с обручами «Маленькая страна» (песня «Маленькая страна», автор слов и музыки - И. Николаев)
3. Спортивно-танцевальная композиция с лентами «Привет, лето» (песня из мюзикла «Хелло, Долли» - автор музыки Джерри Херман)
4. Спортивно-танцевальная композиция с лентами и шарфами «Мамин праздник» (песня «Праздник мам» А. Бабина).

### **Группа 3 года обучения**

1. Спортивно-танцевальная акробатическая композиция без предмета «Новогодняя» (на музыку в современных ритмах)
2. Спортивный танец с булавами «Карнавал» (на латино-американскую мелодию);
3. Спортивный танец с лентами и с обручами «Цветные сны» (из к/ф «Мерри Поппинс»)
4. Спортивный танец с лентами, обручами и шарфами «Серебристый лед»



## СПОРТИВНЫЙ КОНКУРС «МИСС ГИМНАСТИКА» (1 и 2 год обучения)

### Перечень номинаций

1. "Мисс Совершенство " (за абсолютное первенство по итогам оценки исполнения 2-х композиций).
2. "Мисс Грациозность" (за осанку, элегантность, гимнастический стиль исполнения).
3. «Мисс Растяжка» (за большую амплитуду в технических элементах)
4. «Мисс Баланс» (за техничность в исполнении равновесий).
5. «Мисс Пируэт » (за техничность в исполнении поворотов).
6. «Мисс Полет» (за техничность в исполнении прыжков).
7. «Мисс Акробатика» (за техничность в исполнении акробатических элементов)
8. «Мисс Виртуозность» (за наименьшее кол-во ошибок в элементах с предметом)
9. «Мисс Пластичность » (за проявление гибкости, пластики в элементах).
10. "Мисс Очарование " (шарм, артистизм, выразительность движений, улыбка).
11. «Мисс Музыкальность» (за умение слышать музыку и четкую связь движений с музыкой, слитность исполнения композиции).
12. Мисс Стил (гармония внешнего образа – костюм, прическа, макияж)
13. Мисс зрительских симпатий (по результатам голосования зрителей)

## СПОРТИВНЫЙ КОНКУРС «Творчество в движении» (3 год обучения).

### Требования к составлению

- 1) Хронометраж 1 мин 20 -2 мин.
  - 2) Музыка в формате МР3 –прислать на почту тренеру.
  - 3) Композиция-3-х частная:
    - А) вступление;
    - Б) основная часть –кульминация ;
    - В) заключит. часть.
  - 4) Компоненты композиции:
    - Технические элементы-
      - 2-3 Равновесия;
      - 2-3 Поворота на 360-720 °;
      - 3 Прыжка (одиночные и в серии мин.1);
- Итого –минимум 7-9 технич. элементов (не должны повторяться).
- Связующие танцевальные элементы между техническими элементами (танцев. шаги, легкие прыжки, подскоки, разновидности бега, волны, взмахи и т.п.), акробатич. эл-ты;- *в сочетании с работой предметом.*
  - Специфические манипуляции для каждого предмета.

### Методика «Шкала ВОЛШЕБНОГО ГРАДУСНИКА»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

*Инструкция.* Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию в данный момент, и пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния.

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному (рис. 1).

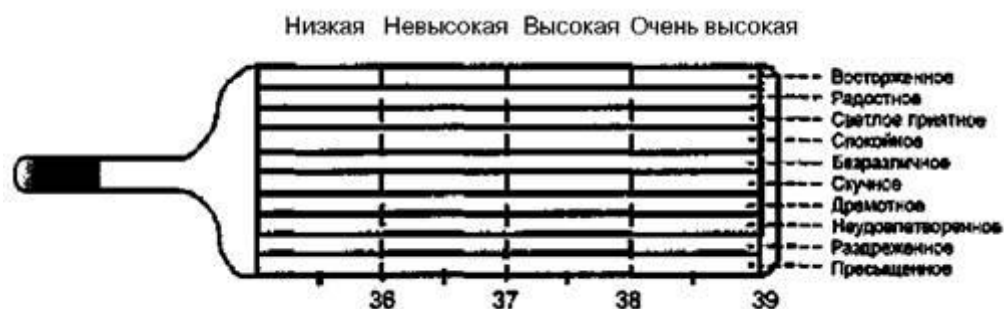


Рис.1

*Интерпретация данных.* Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

## Дневника самоконтроля учащегося

| №<br>п/п | Показатели                                                                     | Дата |  |  |  |  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------|--|--|--|--|
|          |                                                                                |      |  |  |  |  |
| 1        | Самочувствие                                                                   |      |  |  |  |  |
| 2        | Сон, ч                                                                         |      |  |  |  |  |
| 3        | Аппетит                                                                        |      |  |  |  |  |
| 4        | Пульс уд/мин.,<br>лежа<br>стоя<br>разница<br>до тренировки<br>после тренировки |      |  |  |  |  |
| 5        | Вес, кг                                                                        |      |  |  |  |  |
| 6        | Тренировочные нагрузки                                                         |      |  |  |  |  |
| 7        | Функциональные пробы (Штанге, Генча)                                           |      |  |  |  |  |
| 8        | Нарушения режима                                                               |      |  |  |  |  |
| 9        | Болевые ощущения                                                               |      |  |  |  |  |
| 10       | Спортивные результаты                                                          |      |  |  |  |  |

Методические рекомендации для определения показателей

Определение своего *индивидуальный тренировочный пульс* (ИТП). Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, для достижения оздоровительного эффекта занятия следует проводить при частоте пульса, составляющей 65–90% максимально допустимой ЧСС для данного возраста (это и будет ваш ИТП).

*Максимально допустимая ЧСС для данного возраста* определяется по формуле: 220 минус ваш возраст. Далее рассчитываются предельно допустимые границы ЧСС.

Например, для 15-летнего школьника:  $220 - 15 = 205$

65% от 205 это 130 уд./мин.

90% от 205 это 180 уд./мин.

ЧСС = [130–180 уд./мин.]– ИТП.

Существует несколько *способов определения пульса*:

- 1) тремя пальцами на запястье;
- 2) большим и указательным пальцами на шее;
- 3) кончиками пальцев на виске;
- 4) ладонью к груди в области сердца.

проба Штанге (по имени русского врача, предложившего этот способ в 1913 г.). Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами. По секундомеру (или секундной стрелке часов) фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. Физическая нагрузка увеличивает размеры

грудной клетки, ее подвижность, повышает частоту и глубину дыхания — легочную вентиляцию, т.е. количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. При переутомлении, перетренированности — возможность задержать дыхание резко снижается. Можно задержать дыхание и на выдохе.

*Проба Генча* (по имени венгерского врача, предложившего этот способ в 1926 г.): вдох, выдох, дыхание задержать. Хорошо тренированные лица могут задержать дыхание на 60—90 с. При переутомлении этот показатель резко уменьшается.

Комплекс подготовительных упражнений «Кистевая гимнастика»

| Подготовительные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Методические приемы обучения и организации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>«Веер»</i></p> <p>А) И. п. – руки на коленях ладонями вверх</p> <p>1- <i>«Этот пальчик хочет спать»</i>, - сгибание мизинца;</p> <p>2- <i>«Этот пальчик – прыг в кровать»</i> – сгибание безымянного пальца кисти;</p> <p>3- <i>«Этот пальчик прикорнул»</i> – сгибание среднего пальца кисти;</p> <p>4- <i>«Этот пальчик уж заснул»</i> – сгибание указательного пальца кисти,</p> <p>5- <i>«Встали пальчики – «Ура»!</i> – сгибание большого пальца кисти;</p> <p>6- <i>«В школу им идти пора»!</i> – разгибание и сгибание всех пальцев кисти одновременно;</p> <p>7-11 – поочередное последовательное разгибание пальцев, начиная с большого пальца (согласование с фразами потешки аналогичным образом)</p> <p>12 – сгибание и разгибание всех пальцев кисти одновременно.</p> <p>Б) И. п. – то же</p> <p>1-5 – поочередное последовательное сгибание пальцев, начиная с большого пальца;</p> <p>6 – разгибание и сгибание всех пальцев кисти одновременно;</p> <p>7-11 – поочередное последовательное разгибание пальцев, начиная с мизинца;</p> <p>12 – сгибание и разгибание всех пальцев кисти одновременно.</p> | <p>➤ Движения пальцев напоминают закрывающийся и раскрывающийся веер.</p> <p>➤ Первоначально движения пальцами осуществляются в медленном темпе в соответствии с содержанием потешки.</p> <p>➤ По мере улучшения произвольной регуляции движений упражнение выполняется в быстром темпе, под каждое слово (а не строку) потешки, затем просто под счет</p> <p>➤ Оба варианта упражнения сначала выполняются последовательно каждой рукой, после этого двумя руками одновременно.</p> |
| <p><i>II. «Колечко»</i></p> <p>И. п. – руки на коленях ладонями вверх</p> <p>1 -<i>«Кто приехал?»</i> -</p> <p><i>«Мы, мы, мы!»</i> – одновременное сгибание всех пальцев кисти (до соприкосновения ногтевыми фалангами);</p> <p>2 – <i>«Мама, мама, это ты?»</i></p> <p><i>«Да, да, да»!</i> - одновременное сгибание 1-го и 4-го пальцев;</p> <p>3 – <i>«Папа, папа, это ты?»</i></p> <p><i>«Да, да, да»!</i> - одновременное сгибание 1-го и 3-го пальцев;</p> <p>4 – <i>«Братец, братец, это ты?»</i></p> <p><i>«Да, да, да»!</i> - одновременное сгибание 1-го и 2-го пальцев;</p> <p>5 – <i>«Ах, сестричка, это ты?»</i></p> <p><i>«Да, да, да»!</i> – одновременное сгибание 1-го и 5-го пальцев;</p> <p>6 – <i>«Все мы вместе»,</i></p> <p><i>«Да, да, да»!</i> – сгибание поочередно 1-го и 4-го, 1-го и 3-го, 1-го и 2-го пальцев кисти.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>➤ Для повышения внутреннего самоконтроля задание выполняется под чтение текста болгарской песенки <i>«Кто приехал?»</i></p> <p>Зачитывая вопросительное предложение текста (например, <i>«Кто приехал?»</i>), тренер показывает таблички с номерами пальцев, которые гимнастки должны согнуть до образования фигуры «кольцо» (например, он показывает №№ 1 и 4) в ответ на произнесение утвердительной фразы текста.</p> <p>➤ Упражнение</p>                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | выполняется сначала поочередно каждой рукой, затем одновременно двумя руками и без зрительного контроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>III. «Молоток»</p> <p>А) И. п. руки на ровной поверхности ладонями вниз.</p> <p>1 – «Раз, два, три, четыре, пять!» – поднятие над опорой и опускание на опору последовательно всех пальцев рук, начиная с мизинца (имитируя постукивания молотком) «Вышли пальчики гулять»!</p> <p>2 – «Этот пальчик – гриб нашел», - поднятие и опускание 1-го пальца кисти;</p> <p>3 – «Этот пальчик – чистил стол», - поднятие и опускание 2-го пальца кисти;</p> <p>4 – «Этот – резал», - поднятие и опускание 3-го пальца кисти;</p> <p>5 – «Этот – ел», - поднятие и опускание 4-го пальца кисти;</p> <p>6 – «Ну, а этот – лишь глядел», - поднятие и опускание 5-го пальца кисти;</p> <p>7-12 – движения пальцами выполняются в обратной последовательности (согласование с фразами потешки аналогичным образом)</p> <p>Б) И. п. – то же.</p> <p>1-6 – последовательное отведение и приведение пальцев по поверхности опоры, (порядок согласования аналогичен предыдущему варианту упражнения);</p> <p>7-12 – то же в обратной последовательности.</p>                                                                                         | <p>➤ Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, в соответствии со стихотворным ритмом русской потешки «Пальчики в лесу».</p> <p>➤ Упражнение выполняется одной и одновременно двумя руками (в этом случае ладони складываются одна к другой). Если поначалу задание вызывает у детей некоторые трудности, то они могут помогать себе другой рукой удерживать пальцы от произвольных движений.</p> |
| <p>IV. «Пианино»</p> <p>А) И. п. – руки на опоре ладонями вниз.</p> <p>1 – приподнимание над опорой и опускание в и. п. одновременно 1-го и 3-го пальцев одной руки (имитируя игру на пианино);</p> <p>2 - приподнимание над опорой и опускание в и. п. одновременно 2-го и 4-го пальцев одной руки;</p> <p>3 - приподнимание над опорой и опускание в и. п. одновременно 3-го и 5-го пальцев одной руки;</p> <p>4 - приподнимание над опорой и опускание в и. п. одновременно 2-го и 3-го пальцев одной руки;</p> <p>5 - приподнимание над опорой и опускание в и. п. одновременно 2-го и 5-го пальцев одной руки;</p> <p>6 - приподнимание над опорой и опускание в и. п. одновременно 1-го и 4-го пальцев одной руки;</p> <p>7 - приподнимание над опорой и опускание в и. п. одновременно 1-го и 2-го пальцев одной руки;</p> <p>8 - приподнимание над опорой и опускание в и. п. одновременно 4-го и 5-го пальцев одной руки.</p> <p>Б) И. п. – пальцы обеих рук переплетены в «замок».</p> <p>1-8 разгибание попарно пальцев обеих рук одновременно (сочетания включающихся в работу пальцев аналогичны предыдущему варианту).</p> | <p>➤ Гимнастки выполняют движение одновременно с нажатием клавиши пианино тренером. Перед этим он показывает или называет номера тех пальцев, которые должны включиться в работу.</p> <p>➤ Тренер во время упражнения обращает внимание гимнасток на то, чтобы в движение не вовлекались дополнительно другие пальцы кисти.</p>                                                                          |
| <p>V. «Гусеница»</p> <p>А) И. п. – кисти на опоре ладонями вниз, пальцы разведены.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>➤ Темп упражнения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 – «<i>Ивану-большаку -</i>»<br/> «<i>Дрова рубить</i>», - сгибание и разгибание 1-го пальца кисти;</p> <p>2 – «<i>Ваське-указке -</i>»<br/> «<i>Воду носить</i>», - сгибание и разгибание 2-го пальца кисти;</p> <p>3 – «<i>Мишке-среднему -</i>»<br/> «<i>Печку топить</i>», - сгибание и разгибание 3-го пальца кисти;</p> <p>4 – «<i>Гришке-сиротке -</i>»<br/> «<i>Кашу варить</i>», - сгибание и разгибание 4-го пальца кисти;</p> <p>5 – «<i>А крошке-Тимошке -</i>»<br/> «<i>Песенки петь</i>» - сгибание и разгибание 5-го пальца кисти;</p> <p>6 – «<i>Песни петь и плясать -</i>»<br/> «<i>Родных братьев потешать</i>»! – сгибание и разгибание одновременно всех пальцев кисти.</p> <p>Б) И. п. – то же.</p> <p>1-5 – сгибание и разгибание (на каждую стихотворную фразу) одновременно двух пальцев кисти: 1-го и 2-го, 2-го и 3-го, 3-го и 4-го, 4-го и 5-го;</p> <p>6— сгибание и разгибание одновременно всех пальцев кисти.</p> | <p>задается чтением русской потешки.</p> <p>➤ При выполнении упражнения тренер обращает внимание детей на необходимость контроля за тем, чтобы ногтевые фаланги пальцев скользили по опорной поверхности, а запястно-пястный отдел кисти оставался прижатым к опоре.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Дидактические игры для воспитания «чувства линии»

### *Игра «Запомни свои место и позу»*

*Процедура игры.* В зале каждая гимнастка запоминает 1) «свое место» (например, у одной гимнастки это место – правый верхний угол зала, у другой – левый нижний, у третьей – центр зала и т. д.); 2) «свой ракурс» (для одних гимнасток это угол поворота от основного направления на  $90^0$ , для других – на  $180^0$ , для третьих – на  $270^0$  и т. д.); 3) «свою позу» (например, стойка на носках, руки в стороны вверх на  $130^0$ ; стойка на носках, левая в сторону, правая в сторону вверх на  $150^0$ ). Затем все дети собираются в группу около ведущего и ждут сигнала. С началом звучания ритмичной музыки они разбегаются по своим местам, останавливаются в стойке на носках лицом к основному направлению. После поворота на указанное число градусов прыжком толчком двумя они принимают позу. Совершивший ошибку игрок получает штрафное очко. Двигаясь по часовой стрелке, гимнастка занимает новую позицию, запоминая следующую позу и ракурс (либо ее сменяет другая гимнастка, находившаяся до этого момента среди «зрителей»).

Выигрывает гимнастка, не получившая штрафных очков или имеющая наименьшее их число.

### *Правила игры.*

1. Согласно оценке ведущего (гимнастке помогает тренер), участница игры получает штрафное очко, если:

- а) до момента выключения музыки не успевает принять позу;
- б) неточно выполняет поворот (ошибка более  $10^0$ );
- в) неточно воспроизводит пространственные параметры позы (отклонение от эталонного положения рук превышает  $10^0$ ; отсутствует четкость в положении головы);
- г) при демонстрации позы не сохраняет равновесие.

2. Выигравшая гимнастка становится ведущей.

*Примечание.* Для облегчения работы ведущей все разнообразие поз и поворотов, выполняемых в одном туре игры, целесообразно свести к 2-3 вариантам.

### **Игра «Слушай и исполняй»!**

*Процедура игры.* Тренер называет несколько двигательных действий, но не показывает их. Играющим гимнасткам разрешается повторить это задание 1-2 раза. Затем девочки должны повторить эти действия в своих движениях в той последовательности, в какой они были названы тренером. Примером игровых координационных упражнений могут быть следующие:

1) Из и. п. – основная стойка – руки в стороны, – правая в сторону на  $60^0$ , левая в сторону вверх на  $120^0$ , голова направо – руки в стороны, голова прямо – руки вперед: правая на  $120^0$ , левая на  $90^0$ , голова налево.

2) Из и. п. – основная стойка – правая рука в сторону на  $70^0$ , голова налево – левая в сторону вверх на  $110^0$ , голова направо – поворот на носках направо на  $45^0$  – присесть, руки вверх - и. п.

3) Из и. п. – основная стойка – скрестный поворот на  $270^0$ , руки вверх – полуприсед с наклоном влево на  $120^0$  – стойка на правой, левая назад на  $45^0$ , левая рука вперед, правая в сторону, голова направо - и. п.

4) Из и. п. – основная стойка – стойка на правой, левая назад на  $45^0$ , правая рука вперед вверх на  $135^0$ , голова направо - и. п. – стойка на левой, правая в сторону на  $45^0$ , левая рука в сторону – вверх на  $135^0$ , - и. п.

Выигрывает гимнастка, не получившая штрафных очков или получившая меньшее их число.



### *Правила игры.*

1. Судейская коллегия (2-3 гимнастки, их оценки контролирует тренер, а также играющие, не выполняющие в данный момент упражнение) присуждает штрафное очко за:

- а) неточное положение звеньев тела в пространстве, нарушение гимнастического стиля исполнения движений и поз;
- б) неправильную координацию движений.

2. Выигравшие в задании № 1 становятся судьями.

*Примечание.* При возникновении разногласий в оценке точности движений целесообразно использовать градуированные карты.

### **Игра «Испорченный телефон»**

#### *Процедура игры.*

*Вариант I.* Группа детей делится на 2-3 команды (по 4-5 человек в каждой). В команде по желанию участников выбирается водящий. Затем все игроки поворачиваются к нему спиной, и никто не подглядывает. Водящая гимнастка подходит к одному из детей и втайне от других членов команды показывает ему какую-то позу (она придумывает ее сама). После этого водящая отворачивается и отходит в сторону. Гимнастка, которой показали позу, выбирает другую участницу и показывает ей ту позу, которую она увидела...и т. д. Заранее обуславливается, что выбираемые ведущими позы должны требовать от исполнителя не высокого уровня развития гибкости, а повышенного внимания к точности расположения звеньев тела в пространстве.

Когда всем членам команды показаны позы, они встают в круг лицом друг к другу. Водящая гимнастка показывает свою позу, и та из девочек, которая закончила игру последней, тоже показывает свою позу. Первая и последняя позы сравниваются. В игре побеждает та команда, у которой конечная поза наиболее соответствует исходной.

*Вариант II.* После того, как водящая гимнастка продемонстрирует позу (например, стойку на правой, левая назад на носок, руки в стороны вверх на  $120^0$ ) второй гимнастке своей команды, вторая гимнастка передает информацию третьей спортсменке об этой позе с помощью словесного описания, но не показывая. Третья гимнастка, согласно создавшемуся у нее логическому представлению демонстрирует позу четвертой гимнастке...и т. д.

*Примечание:* Данный вариант игры предусматривает повышенный контроль координационной сложности позы со стороны тренера (сначала необходимо предлагать гимнасткам в качестве поз стойки с различным положением либо рук, либо ног; затем можно усложнить задание, варьируя одновременно положение нескольких частей тела).

#### *Правила игры.*

1. Когда одна команда выполняет игровое задание, остальные выполняют роль жюри и зрителей.

2. Жюри определяет степень соответствия пространственных параметров последней позы пространственным параметрам исходной позы (величина отклонения (ошибки) в градусах переводится в соответствующее число штрафных очков).

3. Зрители, не согласные с оценкой жюри, могут высказать свое мнение. Точность оценки пространственного расположения отдельных звеньев тела в исходной и конечной позе проверяется с помощью градуированных карт.

### Игра «Выставка картин»

*Процедура игры.* По желанию детей из группы выбираются 6 игроков. Двое из них – «художники». Остальные гимнастки группы – «посетители выставки». Четверо из шести выбранных спортсменов («заказчики») показывают «художникам» свои позы («заказывают свой портрет»). Позы, по условию игры, должны требовать от исполнителей точности расположения звеньев тела в пространстве. «Художники» обходят детей и запоминают их позы. Затем «заказчики» присоединяются к «посетителям выставки», а «художники» по очереди демонстрируют свои «картины»: повторяют позы в той последовательности, в какой они их увидели. Заранее оговаривается, что «художник» не должен ничего «приукрашивать» в своей картине, «заказчики», наоборот, должны преподнести себя в наиболее выгодном свете.

«Посетители выставки» оценивают, правильно повторяется поза или нет (похож ли «портрет» на оригинал). Если оба «художника» повторили позу неправильно, то один из «посетителей» повторяет позу, какая была показана в начале игры (сам «рисует портрет»). Лауреатом конкурса становится «художник», достигший наибольшего сходства в своих «картинах» с оригиналом (набравший наибольшее число призовых очков).

Игра снова повторяется, когда из числа «посетителей выставки» выбираются другие «заказчики» и «художники».

#### *Правила игры.*

1. Если «художник» медлит, тренеру разрешается задавать ему вопросы: «В каком положении были у Лены руки (ноги)?», «Куда повернута у нее голова?» и т. д.

2. «Посетители выставки» присуждают «художнику»

а) 2 призовых очка – при правильном и точном воспроизведении взаимного расположения звеньев тела во всех (или почти во всех) позах;

б) одно призовое очко – при верном воспроизведении взаимного расположения частей тела, но со значительными отклонениями (более, чем на  $20^0$ ) в амплитуде сгибания – разгибания в суставах во всех позах;

в) 0 очков – в случае, если поза не воспроизведена, либо если неверно по направлению воспроизведены положения двух и более частей тела.

### Игра «Строгий фотограф»

#### *Процедура игры.*

*Вариант I.* Выбираются 5-6 детей. Остальные – «зрители». Из выбранных девочек одна становится «фотографом». Другие 4-5 гимнасток (пришли в фотостудию заказать групповую фотографию) строятся в две шеренги. Фотограф «готовит их к съемке», предлагал принять всем гимнасткам одинаковую позу. Не показывая позу, он объясняет ее (например, «сделайте выпад вперед на правую, руки поднимите в стороны на  $120^0$ »). Вместе со «зрителями» и тренером «фотограф» контролирует, как точно выполнили его указания позирующие, поправляет некоторых, добиваясь точного положения рук (ног, головы). Когда «фотограф» считает группу готовой к «съемке», его неожиданно просят «подойти к телефону», он отворачивается.

В это время дети начинают «баловаться»: выполняют либо а) 5 поворотов на  $360^0$  в наклоне согнувшись; либо б) прыжок толчком двумя и прыжок толчком двумя с поворотом на  $360^0$  (5 серий); либо в) меняются друг с другом местами. Затем они снова принимают прежнюю позу. В этот момент возвращается (поворачивается) «фотограф». Он «сердится на детей за плохую дисциплину»,

указывая на тех спортсменов, чья поза по каким-либо пространственным параметрам отличается от исходной.

*Вариант II.* После временного «выхода фотографа из студии» появляется второй «фотограф». Ему «не нравится, что у всех одинаковые позы», и он выборочно некоторым гимнасткам дает задание по изменению позы (например, «выполнить поворот направо на  $45^0$  или «увеличить (уменьшить) амплитуду отведения руки на  $30^0$  ( $10^0$ ,  $40^0$  и т. д.). когда «возвращается» первый «фотограф», он должен определить, в каких позах и на какую величину пространственных характеристик произошли изменения.

#### *Правила игры.*

1. поощряются решением «зрителей» и тренера те гимнастки, которые точно воспроизвели позу (в I-ом варианте), точно дифференцировали пространственные параметры позы при ее изменении (во II-ом варианте), а также поощряется «фотограф», если он верно заметил ошибку в точности воспроизведения пространственных параметров (в I-ом варианте), правильно (в пределах  $10^0$ ) назвал величину и направление отклонения (во II-ом варианте).

2. В момент «появления фотографа» гимнастки, принявшие позу, не могут больше вносить изменения в ее параметры.

3. При возникновении разногласий в оценке пространственных параметров между участниками игры и «зрителями» используются градуированные карты.

### **Игра «Зазеркалье»**

*Процедура игры.* Из группы гимнасток выбирается одна водящая («покупатель»). Представляется, что она пришла в магазин, где много зеркал (их роль играют 4-5 других гимнасток). Помимо «покупателя» качество «зеркал» в магазине оценивают и «независимые эксперты» (3-4 спортсменки).

Водящая встает в центр, а дети («зеркала») – полукругом вокруг нее (тренер может быть одной из играющих). Водящая показывает движение, а «зеркала» тотчас же повторяют это движение, как можно точнее. «Покупатель», рассматривая свое отражение в каждом из «зеркал», обращает внимание «экспертов» на «кривые зеркала», искажающие его изображение. Одна водящая предлагает для выполнения 4-5 упражнений.

Заранее обуславливается, что ведущий, принимая различные позы и выполняя движения, должен в каждом упражнении стремиться образовать прямую линию из:

а) звеньев рук (например, стойка на носках, правая рука в сторону на  $100^0$ , левая рука в сторону на  $80^0$ ; аналогичные соотношения звеньев рук при ходьбе, беге, прыжках на месте, приседаниях);

б) из звеньев рук, ног, туловища (например, выпад вперед на правую с наклоном туловища вперед на  $150^0$ , правая рука вперед вверх на  $150^0$ , левая рука назад вниз на  $30^0$ ).

*Примечание А.* Повышенные требования к самоконтролю будут предъявляться при выполнении вышеуказанных вариантов упражнений в сочетании с манипуляцией предметом.

#### *Правила игры.*

1. Гимнастки, которые, по мнению «покупателя» и «экспертов», допускают ошибку в точности воспроизведения пространственных параметров, то есть искажают линию, образованную частями тела («кривые зеркала»), выбывают из игры («отправляются на склад»).

2. Гимнастки, играющие роль «зеркал» и не допустившие ошибок в проявлении «чувства линии», считаются победителями (получают знак качества «изделия экстракласса»), имеют возможность по желанию выбрать новую роль («покупателя» или «эксперта»).

3. «Покупатель», безошибочно отличающий, по мнению «экспертов», качественные «зеркала» от кривых (т. е. замечающий ошибки в точности воспроизведения пространственных параметров), получает звание «почетного покупателя магазина «Зазеркалье»» и приглашается в качестве эксперта.

4. Водящая, по мнению экспертов демонстрирующая такое соотношение частей тела, которое не соответствует прямой линии, - выбывает из игры (либо начинает играть роль «зеркала»).  
*Примечание Б:* вначале игры в качестве водящей гимнастки целесообразно выбирать ту, которая наиболее способна к точному регулированию движений по пространственным параметрам.

5. За ошибку, допускаемую играющими («зеркалами») принимается не только отсутствие прямой линии (отклонение от угла  $180^0$  между частями тела), но и изменение величины угла наклона этой прямой относительно горизонта по сравнению с таковым в эталонной позе (т. е. у водящей гимнастки).

### ***Игра «Тень»***

*Процедура игры.* Звучит фонограмма спокойной музыки. Из группы выбираются 3 гимнастки. Остальные – «зрители». Одна гимнастка – «путник», две другие – его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на 3-4 шага позади, две другие спортсменки. Последние стараются как можно точнее воспроизвести движения «путника».

Заранее обуславливается характер двигательных действий, выполняемых водящей гимнасткой (различные виды танцевальных шагов, бега, подскоков, поворотов, равновесий, выпадов, наклонов со сменой разнообразных по пространственным параметрам положений).

*Примечание.* На первых этапах формирования умения точно регулировать движения в рамках определенных пространственных параметров исполнение роли «путника» целесообразно поручать гимнасткам, отличающимся высоким уровнем «чувства движения», точности пространственных ощущений (например, гимнасткам старшей группы) или самому тренеру. Это связано с тем, что задаваемые эталонные параметры упражнения должны соответствовать эстетическим канонам гимнастического стиля.

«Зрители» оценивают величину расхождения между заданными пространственными (выполнение действия «путником») и воспроизведенными (выполнение действия первой и второй «теньями»).

#### ***Правила игры.***

1. Гимнастка, выполняющая движения с большей точностью по форме, считается «настоящей тенью», вторая играющая, воспроизводящая движения менее точно – «чужой тенью».

2. Гимнастка, названная «чужой тенью», присоединяется к «зрителям», на ее роль по желанию выбирается один «зрителей».

3. Гимнастка, названная «настоящей тенью», получает одно призовое очко. Набрав 3 очка, она получает право стать «путником» или «зрителем» и считается победителем этого тура игры.

### **Игра «Разведка»**

#### ***Процедура игры.***

*Вариант I.* Группа детей делится на 2 команды. В каждой команде выбираются «разведчик» и «командир». Остальные – «отряд». В зале хаотично расставлены ориентиры («контрольные пункты»): гимнастические скамейки, стулья, набивные мячи. «Разведчик» передвигается от ориентира к ориентиру различными способами (различные виды шагов, бега, прыжков). Остановившись около каждого пройденного «контрольного пункта» он оставляет там «условный

знак» принимает какую-либо позу (на 2-3 с). «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был показан ему «разведчиком». Найдя нужный «контрольный пункт», командир вместе со своим отрядом старается «расшифровать условный знак» (верно воспроизвести позу «разведчика»). Потом уже «разведчик» второго «отряда» прокладывает новый путь, и другой «командир» повторяет его.

*Вариант II.* В целом игра проводится так же, но только «командир» ведет «отряд» из того места, на котором закончил свой путь «разведчик», и в то место, из которого «разведчик» вышел.

#### *Правила игры.*

1. Свободная от выполнения задания в данный момент команда вместе с тренером оценивает правильность прохождения пути другой командой. Призовое очко на каждом этапе (от одного ориентира до другого) начисляется, если «командир» вместе со своим «отрядом»:

- точно воспроизвел способ и направление передвижения;
- точно выдержал пространственные параметры положения частей тела в позе.

2. Победителем становится та гимнастка («командир»), которая помогла своей команде («отряду») набрать наибольшее число очков.

3. После выполнения задания в команде выбирается новые «командир» и «разведчик», и игра снова повторяется.

### **Игра «Запретный номер»**

#### *Процедура игры.*

*Вариант I.* Выбирается определенная цифра: «запретный номер», например 4. Гимнастки выстраиваются в колонну по одному, спиной к градуированной карте. Дети рассчитываются по порядку номеров, начиная с конца колонны. Обусловливается, что порядковому номеру спортсменки соответствует определенная амплитуда движений частями тела: № 1 –  $10^0$ , № 2 –  $20^0$ , № 3 –  $30^0$ ,.....№ 9 –  $90^0$ , № 10 –  $100^0$ ,.... № 18 -  $180^0$ .

Произнося цифру 1, гимнастка должна отвести руки в стороны (вперед) на соответствующую этому номеру величину угла -  $10^0$ . Жюри (специально выбранные 2-3 гимнастки), стоящее рядом с градуированной картой фиксирует степень точности отмеривания пространственных параметров положения звеньев тела. Выполнив заданное движение, гимнастка бежит и становится в колонну первой. Одновременно все играющие делают шаг назад (ближе к градуированной карте). Теперь уже 2-ая гимнастка, называя свой номер, отводит руки на  $20^0$  и бежит в начало колонны. Когда очередь доходит номер до четвертой гимнастки, она вместо упражнения на точность движений выполняет хлопки в ладоши 4 раза.

Игровые задания могут также включать в себя:

- достижение точного положения в пространстве одной рукой, вторая выполняет манипуляцию с предметом;
- достижение точного положения в пространстве ногой (туловищем), стоя боком к градуированной карте;
- одновременное достижение точного положения в пространстве несколькими частями тела, то же с манипуляцией предметом и без зрительного контроля;
- выше обозначенные двигательные задания выполняются после 4-5 поворотов на  $360^0$  в наклоне согнувшись или с наклоном головы назад.

*Вариант II.* В целом игра проводится также, но только расчет начинается в обратном порядке: от № 18 к № 1.

*Вариант III.* Каждая гимнастка, называя свой порядковый номер, выполняет два задания на пространственную точность: на счет «1» – достижение пространственного параметра, соответствующего данному номеру (как в варианте I), на счет «2» – увеличение (уменьшение) амплитуды на  $10^0$ .

#### *Правила игры.*

1. Гимнастка, правильно выполнившая соответствующее ее порядковому номеру задание на точность (ошибка не может превышать  $5^0$ ), получает отличительный значок (жетон). Гимнастка, набравшая в течение игры жетонов больше, чем другие, считается выигравшей.
2. Гимнастка, неправильно выполнившая задание «запретного номера», выходит из игры.
3. Вне зависимости от количества играющих детей (оптимально 6-8 человек), считают до 18. В качестве «запретных» выбираются цифры 4, 7, 11, 14, 15.

### *Игра «Волшебное слово»*

#### *Процедура игры.*

*Вариант I.* ведущий становится в центр, а гимнастки – полукругом вокруг него. Ведущий (в начале игры им может быть тренер) объясняет, что он будет давать команды, а играющие должны их выполнять, но только в том случае, если в формулировке команды присутствует слово «делай». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.

Например, ведущий может давать гимнасткам (они находятся в и. п. – основная стойка) следующие команды:

- «руки в стороны вверх на  $120^0$ , делай – раз!»;
- «руки вперед-вверх: правая на  $150^0$ , левая –  $120^0$ , делай – два!»;
- «левая рука вперед-вверх на  $150^0$ , правая назад – продолжение левой, делай – три!»;
- «присед на носках, правая рука вверх, левая рука в сторону на  $80^0$ , (делай) –четыре!» (может отсутствовать «волшебное слово»);
- «выпад вперед на правую, левая рук вперед на  $110^0$ , правая рука в сторону, делай – пять!»;
- «стойка на левой, правая вперед на  $30^0$ , левая рука на пояс, правая назад вверх – продолжение ноги, делай – шесть!»;
- «выпад вперед на левую, руки вперед вверх на  $150^0$ , туловище и нога – продолжение рук (образуют прямую линию), делай – семь!»
- «прыжок с поворотом на  $270^0$ , в круглый полуприсед на носках, руки назад на  $30^0$ , (делай) – восемь!».

*Примечание.* Все двигательные задания могут выполняться на основе а) одновременного показа движения и его описания, либо б) только с использованием устной информации и «выключением» зрения (усложненный вариант).

После фиксации заданной позы (3 с) гимнастки открывают глаза (в случае выполнения без зрительного контроля) и вместе с ведущим проверяют правильность выполнения задания. Допустившие ошибку делают два шага назад.

*Вариант II.* Процедура игры такая же, как в первом варианте, но тот, кто ошибся, должен выйти на середину и исполнить какой-нибудь „номер“ (волну туловищем, руками; равновесие „ласточка“ с волнообразным движением руками и т. д.).

#### *Правила игры.*

1. За ошибку принимается  
а) выполнение движения при отсутствии в команде ведущего «волшебного» слова;

б) расхождение между эталонной и воспроизведенной величинами (более, чем  $10^0$ ) пространственных параметров положения частей тела гимнастки.

2. Победителями игры становятся наиболее внимательные и точные в движениях гимнастки (не допустившие ошибок или сделавшие ошибок меньше, чем другие).

3. «Волшебное» слово ведущий не произносит в случайном порядке, через 1-5 движений.

### **Игра «Запрещенное движение»**

*Процедура игры.* Звучит веселая ритмичная музыка (например, И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Участники игры стоят полукругом, в центре - водящий. Он принимает различные позы, одна из которых (например, выпад в сторону, руки в стороны вверх на  $120^0$ ) - запретная. Гимнастки должны как можно точнее воспроизвести все позы ведущего (фиксируя положение звеньев тела на 3-4 с), кроме запретной.

Тот, кто ошибся, становится ведущим.

*Правила игры.*

1. За ошибку принимается

А) выполнение «запрещенного движения»;

Б) неточное воспроизведение пространственных параметров позы (отклонение положения рук, ног, туловища, головы от эталона более, чем на  $10^0$ ).

2. Ни разу не ошибавшиеся гимнастки в течение всей игры считаются победителями.

### **Игра «Скучно, скучно так сидеть»**

*Процедура игры.* вдоль двух противоположных стен зала стоят гимнастические скамейки. На одной из них разложены кольца (интервал между ними – 1,5-2 м), их число равно количеству детей принимающих участие в игре (не считая членов жюри и ведущего). На другой стороне зала число мест (колец) на гимнастической скамейке на одно меньше.

Гимнастки принимают и. п. – присед на носках на скамейке, руки вверх. Каждая гимнастка находится в «своем» кольце. Ведущий (одна из гимнасток) читает стишок:

«Скучно, скучно так сидеть.

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?»

Как только ведущий кончает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять свободное кольцо, закончив игру в стойке на носках на гимнастической стенке, руки в стороны на  $30^0$  ниже, чем в исходном положении. Проигрывает тот, кто остался без места. Члены жюри (2-3 гимнастки) оценивают правильность выполнения исходного и конечного положений.

Вариантами игровых заданий могут быть, например:

– и. п. – руки в стороны вверх на  $150^0$ ; конечное положение – руки на  $60^0$  ниже, чем в и. п.;

– и. п. – руки вперед вверх на  $120^0$ ; конечное положение – руки выше и. п. на  $10^0$ ;

– и. п. – руки в стороны на  $70^0$ ; конечное положение – руки выше и. п. на  $40^0$ ;

– и. п. – правая рука в сторону вверх на  $120^0$ , левая – продолжение правой; конечное положение – правая рука выше и. п. на  $20^0$ , левая – продолжение правой.

### **Игра «Лисонька, где ты?»**

*Процедура игры.* Дети становятся полукругом, ведущий – в центр. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка: это означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные – «зайцы». По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто – «лиса». Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?» «Лиса» не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз «лиса» бросается ловить «зайцев».

Если «заяц» успел принять присед на носках, руки вперед (или в стороны) на  $100^0$  ( $110^0$ , либо  $140^0$  и т. д.), его ловить нельзя. Ведущий (тренер) оценивает правильность выполнения двигательного задания.

Пойманные «зайцы» выходят из игры.

*Правила игры.*

1. Успевшие принять «спасительную» позу гимнастики должны удерживать ее 2 с.
2. За неточное положение рук (отклонения от эталона более, чем на  $10^0$ ), потерю равновесия начисляется штрафное очко.
3. В конце игры среди 2-3 гимнасток, оставшихся на игровом поле, победителям будет считаться та, у которой окажется наименьшее количество штрафных очков.



**Дидактические игры для формирования навыка пластичности****Игра «Отгадаем загадку»**

*Процедура игры.* Каждая гимнастка приносит с собой на занятие картинку или фотографию с изображением природных явлений (например, весеннее поле с распускающимися цветами; качающееся на ветру одиноко стоящее дерево; лесной ручей; берег стремительной реки; бушующее море; молния; взлетающий с пруда лебедь).

Из группы учащихся выбирается одна водящая, которая на 2-3 минуты отходит в сторону и поворачивается к остальным спиной. В ее отсутствие из детей выбирается та гимнастка, которая будет загадывать «загадку». Эта участница игры должна движениями или позами, характерными для художественной гимнастики показать, какое природное явление она загадала. Например, задуман образ «Бушующее море». Девочка выполняет серию целостных волн вперед, раз от разу увеличивая амплитуду сгибательно-разгибательных движений. Водящая должна угадать изображение, выбрать нужную картинку или фотографию из разложенного. Остальные гимнастки хором говорят: «Правильно!» или «Неправильно!». Если ответ верен, то из числа «зрителей» выбирается другая водящая и другая гимнастка, которая будет загадывать «загадку». В случае неудачного ответа показать эту же «загадку» предлагается другой гимнастке (например, она может продемонстрировать серию выпадов вперед – назад с волнообразными движениями туловищем и руками как набегающие на берег большие волны). И так до тех пор, пока не будет получен правильный ответ. Для помощи водящей, для уточнения тренер может предложить еще не участвовавшей в исполнении девочке создать двигательный образ того природного явления, которое близко по смыслу к загаданному. Например, если водящая вместо картинки «Море» укажет на «Ручей», то несколько других девочек могут попробовать двигательно «нарисовать» последний, противопоставляя амплитудным целостным волнам неамплитудные медленные горизонтальные волнообразные движения руками на мелких шагах. Когда «загадка» отгадана, «зрителям» предлагается среди всех исполнительниц выбрать ту гимнастку, которая, по их мнению, была наиболее пластически выразительной, то есть чей двигательный «образ» оказался наиболее ярким и точным по отношению к задуманному.

*Примечание.*

- При проведении игры особая роль принадлежит тренеру как ведущему, который всеми доступными ему средствами должен обеспечить группе успех в первом туре игры. В частности, этому может способствовать предоставление первой попытки исполнения гимнастке, с богатым воображением и наиболее раскованной – такой, от которой трудно ожидать отказа. Удачное начало игры позволит группе преодолеть своеобразный психологический барьер, который возможен при выполнении юными гимнастками заданий подобного рода.

- Если решение задачи по созданию пластического образа наиболее простых, конкретных, однозначных в своем выражении задуманных явлений (растений, животных и т. п.) результативно, то можно переходить ко все более сложным заданиям. В качестве таковых предлагается двигательно представить атрибуты абстрактного и обобщенного характера (например, времена года, различная форма листьев деревьев, цвета и т. п.).

**Игра «Законченная мысль»**

*Процедура игры.* Из группы гимнасток выбираются 3-4 пары активных участниц. Они располагаются в центре зала, остальные становятся «зрителями». Тренер, выполняя роль ведущего, включает заранее прослушанную музыку. Одна гимнастка из каждой пары, импровизируя под музыку, выполняет какие-либо двигательные действия свободной пластики. Вторая гимнастка внимательно наблюдает за ней. По команде ведущего: «Стойте!» музыка затихает, гимнастки –

исполнительницы замирают, стараясь как можно точнее зафиксировать свою позу, выражение лица, настрой на определенное движение. Партнеры в течение нескольких секунд изучают их. Задача каждой наблюдающей гимнастки – понять замысел первой гимнастки и реализовать его в законченное целостное двигательное действие. Когда возобновляется звучание музыки, уже вторая гимнастка из каждой пары должна продолжить двигательное действие, начатое и затем прерванное командой: «Стой!». После этого обе гимнастки, сначала первая, затем вторая, по очереди исполняют целиком задуманные движения с музыкальным сопровождением. «Зрители», сравнивая исполнение элементов свободной пластики разными гимнастками одной пары, определяют степень «художественности» демонстрируемых движений. Затем гимнастки в каждой паре меняются ролями.

#### *Правила игры.*

1. Высокая оценка может быть получена гимнасткой, если ее движение соответствует характеру музыки, производит впечатление законченного и слитного.
2. Структурное отличие воспроизведенного движения второй гимнасткой от задуманного первой не принимается за ошибку и не влияет на оценку.

### **Игра «Парные изображения»**

*Процедура игры.* Используются два одинаковых набора фотоматериалов, произведений живописи (например, работы художника Edgar Degas) с изображением фрагментов произвольных комбинаций художественной гимнастики в исполнении гимнасток высокого класса, сценических фрагментов из различных балетов.

Группа юных гимнасток делится пополам. Каждый ребенок получает по 4 карточки.

*Вариант I.* Гимнастки одной команды по очереди описывают позу, отраженную на одной из имеющихся у них репродукций. Характеризуя выбранную позу, девочки должны избегать упоминания внешних признаков, таких как: особенности прически, костюма, декораций, но в то же время стараться отметить: а) общее настроение, передаваемое от исполнителя упражнения (танца) зрителю; название, которое хотелось бы присвоить этому изображению; б) детали техники исполнения, определяющие описанное выше впечатление, а именно: своеобразие пространственного расположения звеньев тела, особенности мышечного тонуса, направление взгляда.

Тот ребенок из другой команды, у которого, по его мнению, есть картинка, парная описанной, показывает ее. В случае правильного ответа оба изображения откладываются в сторону. Если ответ неправильный, первая гимнастка повторяет свое описание, сделав его более подробным и детализированным. После того, как все девочки из первой команды описали по одному изображению, роли меняются. Теперь члены второй команды также по очереди описывают позы на своих карточках, а участницы игры из первой команды отгадывают их. В целом происходят 4 смены ролей соответственно четырем карточкам, имеющимся у каждой гимнастки.

#### *Правила игры I.*

1. Если гимнасткам противоположной команды удалось найти соответствующее описанию изображение, то объяснявшей команде присваивается одно очко.
2. Очко не присваивается, когда для правильного выбора требуется вторая, дополнительная, попытка уточнения характеристики позы,
3. В игре выигрывает команда, набравшая большее число очков.

*Вариант II.* Помимо двух идентичных карточек (для каждой гимнастки предусматривается только одна карточка) в игре также используются фрагменты музыкальных произведений классического и современного репертуара. Перед началом игры (до раздачи карточек гимнасткам)

члены обеих команд вместе с ведущим (тренером) прослушивают предложенные музыкальные отрывки, стараясь определить его характер и дать название. Тренер фиксирует эти названия на специальном табло. В игре принимают участие 4-5 гимнасток от каждой команды. Остальные входят в состав жюри. Гимнастка водящей команды рассматривает полученное изображение, не показывая его. Ее задача состоит в том, чтобы выбрать среди прослушанных музыкальных композиций ту, настроение и характер которой может быть передан посредством изображенной позы. Гимнастки из противоположной команды, в свою очередь, должны коллективно решить, какое из изображенных на их карточках двигательных действий может стать частью произвольного упражнения (танца), составляемого на эту музыку. Тренер и члены жюри комментируют правильность решений, принятых обеими командами. После этого обеим командам дается задание предложить другие варианты движений, поз, которые отражали бы характер звучащей музыки.

### *Правила игры II.*

1. Если, согласно решению тренера и жюри, гимнастка первой команды правильно подобрала музыку, вторая команда нашла соответствующее музыке верное изображение, то одно очко начисляется обеим командам;

2. В случае, когда показанная второй командой поза, изображенная на карточке, не соответствует предложенной музыке, то очко начисляется только первой команде.

3. Если гимнастка первой команды выбрала музыкальное сопровождение, не подходящее изображенному двигательному действию, но при этом другая команда безошибочно нашла среди имеющихся карточек подходящую для данной музыки, то очко начисляется только второй команде.

4. Двигательные действия, как возможные элементы произвольной комбинации, выразительно исполненные в процессе творческой импровизации и соответствующие музыкальному содержанию, поощряются дополнительными очками команде.

### **Игра «Повтори и передай»**

*Процедура игры.* Гимнастки стоят в широком кругу, в центре находится водящая. Звучит музыка лирического характера. Первая участница начинает игру, выполняя произвольное движение свободной пластики (например, волнообразное движение рукой (руками), либо туловищем, либо целостное). Стоящая рядом с ней гимнастка сначала повторяет это движение, а после этого воспроизводит элемент еще раз, видоизменяя его в соответствии с динамическими оттенками и темпом музыки. Она увеличивает амплитуду движений при усилении звучания, переходит к многократному и менее амплитудному исполнению движения при ускорении темпа. Третья гимнастка, двигаясь под музыку, повторяет последнее двигательное действие предыдущей гимнастки и, вновь видоизменяя его, передает «эстафетную палочку» следующей играющей и т. д.

Водящая выделяет ту исполнительницу, которая предложила наиболее удачную, с точки зрения выразительности, вариацию движений. Лучшая исполнительница становится ведущей в следующем туре игры. Также ведущая отмечает тех гимнасток, которые допустили в ходе игры ошибки. Эти девочки делают несколько шагов назад, образуя внешний круг. Следующий тур игры начинается гимнастка, стоящая во внутреннем круге.

### *Правила игры.*

1. За ошибки в процессе игры могут быть приняты

а) нарушение «отстающего» характера движений свободной пластики;

б) несоответствие темпа и ритма движений музыкальной динамике и темпу музыки;

в) нарушение устойчивости тела, мышечная закрепощенность, отсутствие законченности движений.

2. Победителями становятся те участницы, которые не допустили ошибок и остались к концу игры во внутреннем круге.

### Игра «Слушай звуки»

*Процедура игры.* Ведущий договаривается с гимнастками о том, что когда он возьмет два определенных аккорда, они из обусловленного исходного положения (на звуки 1-го аккорда) примут соответствующую позу (на звуки 2-го аккорда). Когда звучит музыка, участницы игры произвольно двигаются по залу.

| Звуки                          | Примеры поз                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Два аккорда в нижнем регистре  | <p><i>Вариант А.</i></p> <p>Из и. п. – стойка на носках, руки вверх – приседанием с отстающим движением туловища, рук, головы <i>поза «Плакучая ива»</i>: круглый полуприсед на носках, руки в стороны–вверх, кисти расслаблены.</p>                                                               |
|                                | <p><i>Вариант Б.</i></p> <p>Из и. п. – стойка на носках, руки вперед–вверх – шагом назад на левую с волнообразным наклоном туловища и поочередным волнообразным опусканием рук <i>поза «Закат»</i>: круглый полуприсед на левой, правая вперед на носок, руки влево вниз, взгляд на кисти рук.</p> |
| Два аккорда в верхнем регистре | <p><i>Вариант А.</i></p> <p>Из и. п. - круглый полуприсед – волнообразным разгибанием туловища и ног и взмахом рук в стороны вверх – <i>поза «Тополь»</i>: стойка на носках, руки в стороны вверх, смотреть на пальцы одной из кистей.</p>                                                         |
|                                | <p><i>Вариант Б.</i></p> <p>Из и. п. – полуприсед на левой, правая вперед на носок, руки влево вниз вперед шаге с правой – <i>поза «Рассвет»</i>: стойка на правой, левая назад на носок, рук вперед–вверх ладонями кверху, плечи и голова «откинута» назад, взгляд на пальцы рук.</p>             |

Члены жюри (специально выбранные до начала игры 3-4 девочки) вместе с ведущим (тренером) исполнение по следующим признакам:

- правильность выбора «картины природы» (т. е. позы);
- выразительность исполнения, а именно:
  - законченность движений (точность, зафиксированность положения звеньев тела в позе, сохранение равновесия 4-5 с);
  - слитность (демонстрация «волновой» координации движений и плавности перехода от и. п. к основной позе).

*Правила игры.*

1. Участницы игры, допустившие ошибку при выборе позы, выходят из игры.
2. Гимнастки, высоко оцененные за выразительность движений, считаются победителями этого тура игры и становятся членами жюри в следующем игровом туре.
3. Для нового игрового тура предлагаются новые варианты поз.

### **Игра «Соединения»**

*Процедура игры.* Из группы детей выбирается жюри (3-4 человека). Остальные гимнастки принимают участие в двигательных импровизациях. Ведущий (тренер) показывает два двигательных действия (преимущественно структурно родственных). Задача игры состоит в том, чтобы придумать движение, находящееся между двумя заданными упражнениями в соединении и служащие как бы «переходным мостиком» между ними. Например, могут быть предложены следующие пары элементов:

1. а) целостная волна вперед и б) обратная волна;
2. а) из и. п. – стойка руки в стороны - выпад на левую в сторону с волнообразным движением правой рукой вверх; б) выпад на правую в сторону с волнообразным движением левой рукой вверх;
3. из и. п. – стойка на носках руки вверх – волнообразное движение туловищем и руками в передне-заднем направлении с приседанием
  - а) с малой амплитудой сгибания-разгибания в суставах,
  - б) с максимальной амплитудой движений.
4. а) выпад вперед на правую с волнообразным движением левой рукой со стороны вперед и обратно,
  - б) из и. п. – стойка руки в стороны - приседание на двух с одновременным волнообразным движением левой рукой в горизонтальном и правой рукой в вертикальном направлениях.

«Переходным мостиком» может быть так называемая «водичка», т. е. нерасцененный элемент (шаги, повороты и т. д.), обеспечивающий гармоничный переход от одного двигательного действия к другому в составе законченной по смыслу связке; либо элемент, аналогичный по двигательной структуре двум предлагаемым, но отличающийся промежуточной величиной амплитуды движений.

Каждая гимнастка по очереди исполняет придуманное соединение. Члены жюри выбирают те связки, которые в наибольшей степени отличают смысловая законченность и слитность исполнения. Затем ведущий предлагает следующую пару упражнений для импровизации.

*Правила игры:* через несколько туров игры авторы наиболее удачных соединений меняются ролями с членами жюри.

### **Игра «Фигура гимнастки, на месте замри!»**

*Процедура игры.* Из группы гимнасток выбираются «водящая», «выступающие» (6-8 человек), «зрители» (остальные).

Играет веселая танцевальная музыка. Играющие, импровизируя в такт музыки, свободно двигаются по залу. Когда музыка внезапно обрывается, гимнастки принимают различные позы. Во время музыкальной водящая гимнастка выбирает среди танцующих ту спортсменку, которая, по ее мнению, была наиболее выразительной. Высокую положительную оценку водящая дает той спортсменке, которая 1) смогла придать своей произвольной комбинации законченный характер, «подчеркнуть» ее окончание красивой позой и удержала ее в течение некоторого времени; 2) сделала логичный (отражающий мелодию) переход от движения к позе. Зрители, в свою очередь, отмечают еще 3-4-х исполнительниц за выразительность движений.

Затем через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, и дети продолжают движение. Через несколько туров игры одна из отмеченных «выступавших» становится водящей, остальные меняются ролями со зрителями.

*Примечание.* Организатор игры (тренер или аккомпаниатор) старается сделать музыкальный перерыв в момент окончания музыкальной фразы, предложения, периода с тем, чтобы гимнасткам легче было завершить импровизацию законченной двигательной формой.

### **Игра «Заколдованная страна»**

*Процедура игры.* На предварительном этапе игры группа гимнасток вместе с тренером прослушивают музыкальные фрагменты из различных музыкальных произведений, определяют их эмоциональное настроение, обсуждают название (какое-либо природное явление, например, «Дождик»). Для каждой музыки придумываются различные подходящие двигательные действия. Из этого набора общим решением выбирается наиболее характерное, «ключевое» движение. Дети запоминают, повторяя его. Например, для музыкального фрагмента с названием «Бабочки» такими «ключевыми» движениями могут стать повороты переступанием с волнообразным отведением и приведением рук; для «Дождика» – целостный взмах, для «Раскачивающегося дерева» – волнообразные поочередные вертикальные движения руками с наклонами туловища их стороны в сторону и т. п.

Из группы гимнасток выбираются 4-5 девочек, которые будут исполнять роль «явлений природы». Они рассредоточиваются по залу. Все остальные, «путешественники», строятся в колонну по одному. Ведущий объясняет детям, что они попали в Заколдованную страну, где вся природа, по замыслу злой колдуньи, невидима и спит мертвым сном. Но «путешественники» могут «расколдовать» ее, если правильно соединят «ключ» с «замком», то есть верно подберут движения к музыке. Под звуки марша «путешественники» гимнастическим шагом отправляются в путь. Когда они перемещаются мимо одного из «заколдованных природных явлений», марш затихает, и начинает звучать «условный сигнал»: музыка, символизирующая это «природное явление». Здесь гимнастки останавливаются и по очереди выполняют «ключевое» движение. Если большинство «путешественников» выполнило соответствующее данной музыке движение, то чары колдовства исчезают, «природное явление» оживает, то есть в свою очередь, тоже выполняет это же «ключевое» движение под музыку. После этого «путешествие» продолжается, а гимнастка, игравшая роль «заколдованного природного явления» присоединяется к колонне «путешественников». Если половина «путешественников» неверно подобрало «ключ к замку» (т. е. выполнили ошибочное движение), то «природное явление не оживает» (гимнастка остается неподвижной). Игра заканчивается, когда все «природные явления оживут».

#### *Правила игры.*

1. Гимнастка, играющая роль «заколдованного природного явления», оценивает исполнение «путешественниками» «ключевого» движения, проверяя

а) правильный выбор движения;

б) музыкальность;

в) выразительность движений: слитность, законченность, легкость, «непринужденность» в исполнении, сохранение равновесия.

Согласно ее мнению, выбирается лучшая исполнительница, которая становится направляющей в колонне.

2. Когда «путешественники» обойдут все «заколдованные природные явления», они вновь возвращаются к тому, которое им не удалось «расколдовать», и снова повторяют свою попытку.

### **Игра «Фантазеры»**

*Процедура игры.* Из группы обучающихся выбирают 4-5 гимнасток, из них одна - водящая. Остальные становятся «зрителями». Все участники игры прослушивают 3-4 музыкальные фразы из разных музыкальных произведений (преимущественно лирического характера). Затем за спиной водящей тренер распределяет музыкальные задания между играющими. Каждая из них должна в течение 5 минут придумать небольшой гимнастический этюд, отразив несколькими двигательными действиями характер, эмоциональную насыщенность музыкальной фразы.

Во время этой подготовки «зрители» вместе с тренером и водящей еще раз прослушивают музыкальные фразы, стараясь дать им характерное словесное название и определяя подходящие элементы художественной гимнастики. По истечении установленного каждая из играющих поочередно демонстрирует двигательный этюд. В свою очередь, водящая пытается отгадать, какому из прослушанных музыкальных фрагментов соответствуют эти движения. В этой задаче в случае затруднений с ответом ей помогают «зрители». Если дан правильный ответ, то исполнительница второй раз (теперь под музыку) выполняет свой гимнастический этюд. После этого аналогичным образом отгадываются остальные двигательные фантазии. По окончании данного тура игры «зрители» определяют наиболее удачный, с точки зрения выразительности движений, гимнастический этюд. При этом принимают во внимание: а) соответствие подобранных движений характеру музыки; б) технику исполнения соединения (присутствие «отстающего» характера в движениях свободной пластики, ритмичность, слитность, свобода движений).

*Правила игры.*

1. Автор лучшего гимнастического этюда выбирается водящей в следующем туре игры, остальные исполнительницы меняются со «зрителями» ролями.
2. Для следующего тура игры используются новые музыкальные фрагменты.

### **Игра «По морям, по волнам»**

*Процедура игры.* Из группы гимнасток выбираются члены жюри (3-4 человека), остальные делятся на команды (по 4 человека в каждой). Каждая команда строится в колонну и по очереди выполняет одно и то же игровое задание.

*I тур игры.*

| Слова (команды) ведущего             | Действия команды                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. «Море волнуется, - раз»;          | — Движение выполняет направляющий колонны;                                                                                                                        |
| 2. «Море волнуется, - два»;          | — это же движение выполняет второй номер колонны;                                                                                                                 |
| 3. «Море волнуется, - три»;          | — это же движение выполняет третий номер колонны;                                                                                                                 |
| 4. «Морская фигура, на месте замри!» | — все члены команды одновременно принимают определенную позу (например, выпад в сторону на правую, правая рука вправо в сторону вниз, левая влево в сторону вниз. |

В качестве таких движений, выполняемых по команде ведущего, можно предложить, например:

- волнообразное отведение и приведение руки (рук);

- волну рукой (руками);
- волну туловищем из и. п. – сидя на пятках, руки за спиной;
- целостную волну вперед из и. п. – круглый полуприсед, руки вниз назад;
- обратную волну из и. п. – стойка на носках, руки вверх.

*II тур игры.* Согласование действий в команде усложняется. Каждый следующий член команды включается в движение не на новую фразу ведущего, а на каждое следующее слово фразы. То есть на слово ведущего «море» – выполняет движение 1-ый член команды; на «волнуется» – выполняет движение 2-ой член команды; на «раз» – 3-ий член команды; на «море» – 4-ый член команды, на «волнуется» – снова 1-ый и т. д. На слово «замри» – вся команда замирает в оговоренной позе.

Решением жюри отбирается команда-победительница.

*Правила игры.*

1. Жюри оценивает выступление команды по следующим критериям:

а) ритмичность (своевременность начала действия каждым членом команды под счет ведущего)

б) слитный, целостный характер исполнения движений свободной пластики каждым членом команды, плавный переход от движения к позе; «чувство линии» и сохранение равновесия при демонстрации конечной позы.

2. Отличившаяся команда меняется ролями с жюри в следующем туре игры.

*Примечание.* Команды ведущего могут быть заменены ритмичной музыкой.

### **Игра «Сочини предложение»**

*Процедура игры.* Тренер предлагает группе два «слова» из будущего «предложения» (т. е. два двигательных действия). Это могут быть:

а) поза и двигательное действие динамического характера (например, целостные волны, волнообразные движения, выполненные на шагах, беге, прыжках);

б) двигательные действия динамического характера;

в) две позы.

Под звуки музыки лирического характера все гимнастки разбегаются по залу, чтобы придумать третье, связующее, «слово» (оно не обязательно должно стоять в середине «предложения»). Через 2-3 минуты с затиханием музыки девочки собираются в полукруг в центре зала. Каждая гимнастка по очереди, становясь перед группой, демонстрирует свое «предложение». После каждого исполнения все участницы игры вместе с тренером обмениваются мнениями по поводу:

1) логичности, естественности, оригинальности переходов от одного элемента к другому;

2) общего впечатления законченности, слитности, целостности от сочиненного «предложения» (т. е. связки).

*Правила игры.*

1. Каждое «предложение» должно содержать два элемента, заданных тренером, и как минимум один связующий элемент (в его качестве может быть не только движение со значительным перемещением в пространстве, но и более простые движения с изменением положения только отдельных частей тела).

2. Допускаются изменения деталей техники заданных элементов, не снижающие их эстетическую ценность.

3. Гимнасткам, чьи «предложения» особенно понравились группе, дается право выбрать для сочинения группой новых «предложений» свои «слова».



**Карта оценки личных достижений воспитанника**

Что изменилось в ребёнке в результате занятий в спортивном коллективе на НАЧАЛЬНОМ этапе обучения?

| №    | Показатели результата (параметры результативности)                                                                                                                  | Оценка (балл) |   |   |   |   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|---|
|      |                                                                                                                                                                     | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I.   | Овладел системой знаний изучаемого предмета (теория)                                                                                                                |               |   |   |   |   |
| II.  | Приобрёл двигательные умения гимнастической «школы»:                                                                                                                |               |   |   |   |   |
|      | • умение ходить гимнастическим шагом под музыку с вытянутым носком, сохраняя красивую осанку                                                                        |               |   |   |   |   |
|      | • «чувство ритма»: умение исполнять танцевальные и гимнастические движения под счёт и под музыку                                                                    |               |   |   |   |   |
| III. | Умение выполнять простейшие повороты, равновесия, прыжки, упражнения на гибкость и базовые манипуляции с предметами                                                 |               |   |   |   |   |
|      | Проявил более высокий уровень развития (относительно исходного):                                                                                                    |               |   |   |   |   |
|      | 1. <i>Основных двигательных способностей:</i>                                                                                                                       |               |   |   |   |   |
|      | • координации движений                                                                                                                                              |               |   |   |   |   |
|      | • пластичности корпуса, рук                                                                                                                                         |               |   |   |   |   |
|      | • силы, выносливости, ловкости, прыгучести                                                                                                                          |               |   |   |   |   |
|      | гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц и связок                                                                                                          |               |   |   |   |   |
|      | 2. <i>Основных психофизических качеств и общих познавательных способностей:</i> (эмоционально-образной памяти, наблюдательности, внимания, творческого воображения) |               |   |   |   |   |
|      | ➤ Умение эмоционально окрашивать движения в соответствии с поставленными артистическими задачами                                                                    |               |   |   |   |   |
|      | ➤ Умение держать пространственный рисунок в танце                                                                                                                   |               |   |   |   |   |
| IV.  | ➤ Умение импровизировать на предложенный музыкальный материал и проявление способности создавать подражательные музыкально-пластические образы.                     |               |   |   |   |   |
|      | Изменились черты личности, стал:                                                                                                                                    |               |   |   |   |   |
|      | • дисциплинированным, организованным                                                                                                                                |               |   |   |   |   |
|      | • старательным, трудолюбивым                                                                                                                                        |               |   |   |   |   |
|      | • доброжелательным                                                                                                                                                  |               |   |   |   |   |
|      | • увлечённым                                                                                                                                                        |               |   |   |   |   |
|      | • аккуратным                                                                                                                                                        |               |   |   |   |   |
| V.   | • самостоятельным                                                                                                                                                   |               |   |   |   |   |
|      | • общительным (приобрёл больше друзей и знакомых)                                                                                                                   |               |   |   |   |   |
|      | Укрепил здоровье                                                                                                                                                    |               |   |   |   |   |
|      | Приобрёл эмоционально-положительный опыт участия в групповых публичных выступлениях и соревнованиях                                                                 |               |   |   |   |   |
|      | Приобрёл устойчивый интерес к систематическим занятиям                                                                                                              |               |   |   |   |   |
|      | Средний бал                                                                                                                                                         |               |   |   |   |   |

### Карта оценки компетентности учащихся

Что изменилось в воспитаннике спортивного коллектива на ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ обучения?

| №    | Показатели результата (параметры результативности)                                                                                                                                                  | Оценка (балл) |   |   |   |   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|---|---|---|
|      |                                                                                                                                                                                                     | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I    | Овладел системой знаний изучаемого предмета                                                                                                                                                         |               |   |   |   |   |
| II.  | Приобрёл практические навыки, освоил более сложную технику движений:                                                                                                                                |               |   |   |   |   |
|      | • Классического, народного, историко-бытового танца                                                                                                                                                 |               |   |   |   |   |
|      | • Упражнений без предмета художественной гимнастики                                                                                                                                                 |               |   |   |   |   |
|      | • Упражнений с предметами художественной гимнастики                                                                                                                                                 |               |   |   |   |   |
|      | • Навык пластической выразительности и культуры движений (передача музыкального характера высокотехническими телодвижениями)                                                                        |               |   |   |   |   |
|      | • Выполнил норматив III взрослого разряда                                                                                                                                                           |               |   |   |   |   |
| III. | Навык оценки качества исполнения упражнений художественной гимнастики по правилам соревнований                                                                                                      |               |   |   |   |   |
|      | Проявил более высокий уровень развития (относительно исходного):                                                                                                                                    |               |   |   |   |   |
|      | <i>1.Основных двигательных способностей:</i>                                                                                                                                                        |               |   |   |   |   |
|      | • координации движений (уверенность, лёгкость, точность, чёткость, синхронность в исполнении более сложных координационных телодвижений, насыщенных поворотами, прыжками, амплитудными наклонами)   |               |   |   |   |   |
|      | • силы мышц (туловища, рук, ног)                                                                                                                                                                    |               |   |   |   |   |
|      | • выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести                                                                                                                                                      |               |   |   |   |   |
|      | • гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц и связок, соблюдения в танце выворотности, натянутости положения ног                                                                            |               |   |   |   |   |
|      | <i>3.Основных психофизических качеств и общих познавательных способностей</i> (эмоционально-образной памяти, наблюдательности, внимания, воображения)                                               |               |   |   |   |   |
|      | • умение эмоционально окрашивать движения в соответствии с поставленными артистическими задачами                                                                                                    |               |   |   |   |   |
|      | • умение держать любой пространственный рисунок в танце                                                                                                                                             |               |   |   |   |   |
|      | <i>4.Творческих способностей</i>                                                                                                                                                                    |               |   |   |   |   |
|      | Потребность реализовать свои идеи в творческой деятельности при составлении спортивных и танцевальных композиций на заданную и свободную тему (композиционные умения)                               |               |   |   |   |   |
|      | <i>5.Коммуникативных навыков, инструкторских умений</i>                                                                                                                                             |               |   |   |   |   |
| IV   | Научился работать в коллективе, общаться с детьми разного возраста, исполнять роль наставника по отношению к учащимся младших групп во время массовых, выездных мероприятий, тренировочных занятий. |               |   |   |   |   |
|      | Приобрёл большой опыт участия в групповых публичных выступлениях и соревнованиях                                                                                                                    |               |   |   |   |   |

**Словарь специальных терминов**

**Бросковые движения** – это безопорные (полетные) движения предметов

**Волна** – целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

**Движение вращательное предметами** – круговые движения кистью.

**Движение пружинное** – выполняется из и.п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища из приседа.

**Комбинация** – это комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке.

**Круг-** движение руками (рукой) по окружности  $360^0$ ;

**Кувырок** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;

**Мах** – движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: взмах – быстрое движение ногой в одном направлении с возвращением в и.п.

**Мост** – максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой)

**Наклон** – отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: прогнувшись, согнувшись – выполняется с касанием пола руками;

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие учащихся.

**Отбивы** – это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное положение.

**Переворот** – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками.

**Перекат** – это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого

**Поворот** – движения тела вокруг своей продольной оси.

**Прыжок** – свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

**Равновесие** – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

**Сед** – положение сидя без выраженной дополнительной опоры.

**Специально-двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – специально организованный процесс, направленный на развитие двигательных способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

**Хват** – способ держания за снаряд или удержания предмета;

**Шпагат** – сед с предельно разведенными ногами; шпагат правой – указана нога, находящаяся впереди.

**Элемент** – неделимое и вполне законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
2. Кучкильдин С.К. Гимнастика, нестандартный подход, - М. :Чистые пруды, 2008
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика - М. : Федерация аэробики России, 2009
4. Лисицкая., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. - М. : Федерация аэробики России, 2002.
5. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, - М. : Academia, 2002.
6. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. - М. : СОФИЯ, 2003.
7. Рой М. Аэробика для глаз. - М. : ЭКСМО, 2004.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие.- Спб, изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
9. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. - М., 1997.
10. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. - М. : Педагогическое общество России, 2002.
11. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М., 2009
12. Фитнес для детей и подростков. - М., 1997.
13. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. - М. : СОФИЯ, 2004.
14. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников.- М. :Чистые пруды, 2006
2. Муратова Л.В. Суставная гимнастика - М., Чистые пруды, 2006
3. Учебник « Физическая культура» Ю.И.Евсеев. - Ростов на Дону : Феникс, 2010

**Используемые интернет-ресурсы**

- 1) <http://cvrakadem.ru/> -ЦВР «Академический»
- 2) [\*\*https://shouvolna.ru-\*\*](https://shouvolna.ru-) Международный конкурс танцевального творчества «Волна успеха»
- 3) [pkcentr.ru](http://pkcentr.ru) –Открытый Фестиваль-конкурс Приморского района «Приморская звезда»
- 4) [ddut.ru](http://ddut.ru) - Городской фестиваль по аэробике и ритмике
- 5) <http://fokalin.ru> Центр Спорта Калининского района (Ежегодный фитнес-фестиваль "Fit for you")

## Комплекс упражнений СФП для самостоятельных занятий (3-й год обучения)

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>  | <b>Брюшной пресс: 1 вариант</b> - из и.п.-лежа на спине, руки за головой в замок, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на ширине плеч. Сесть быстро (коснуться плечами коленей), лечь. <b>15р*2 подхода</b> через день;<br><b>2 вариант</b> (усложнен) –из и.п. –лежа на спине (руки и ноги приподняты над полом) – сесть «в группировку» : руки к плечам (ноги на весу) –затем в и.п. –по 10-15 р * <b>2 подхода</b> через день; |
| <b>2</b>  | <b>Сила спины:</b> из и.п.- лежа на животе, руки вперед, ноги закреплены. Поднять быстро туловище до вертикали (голову не запрокидывать), лечь. <b>10-15р*2 подхода</b> через день; <b>2 вариант (усложнен)</b> –ТО ЖЕ, но ноги прижимать к полу без посторонней помощи                                                                                                                                                          |
| <b>3</b>  | <b>Пистолетики</b> _присесть-встать на 1 ноге, 2-я вперед. Без опоры (старш), либо боком к опоре, держаться 1 рукой (Звезд) –по 15р с каждой ноги. Через день                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>4</b>  | <b>Мост</b> из и.п. –стоя руки вверх –опуститься и встать+наклон вперед, руки между ног. – <b>10раз</b> (делать в темпе). 3-4р в неделю. <b>То же с захватом стоп.</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>5</b>  | <b>Складка вперед стоя</b> ноги слегка врозь –руки согнуты в локтях –соединить «полочкой» -50-60 пружинок до касания локтями пола                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>6</b>  | <b>Шпагаты со скамейки, со стула</b> – 1) правая вперед (сзади пятка строго вверх), 2) левая вперед, 3) поперечный – все: пятка на скамейке. По 50 пруж. Каждый день.+ Вариант Б) в провисе с правой , левой, придерживаясь руками за боковые опоры –до 1 мин.                                                                                                                                                                   |
| <b>7</b>  | <b>Хват в кольцо лежа на животе</b> махом -ловля ноги противоположной рукой ниже пятки, выпрямляя локоть и колено в позе. 5-6р каждой ногой. Через день.<br><b>ХВАТ стоя:</b> 1 вар-т –стопа к голове, 2 вар-т – вертикальный шпагат с захватом (=затяжка) колено выпрямлено, локти выпрямлены                                                                                                                                   |
| <b>8</b>  | <b>Хват ноги (прав., лев.) в сторону стоя</b> (захват пятки ладонью кверху) –таз не оставлять, опорное колено не сгибать; а) у опоры и б) без опоры каждый день. <b>С обеих ног!</b><br><b>У опоры –захват ноги в сторону противоположной рукой, нога вертикально уводится за лопатку.</b>                                                                                                                                       |
| <b>9</b>  | <b>Вертикальный шпагат нога назад –с захватом ноги одноименной рукой</b> (стоя на правой, захват левой ноги левой рукой) <b>и наклоном вперед</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10</b> | <b>РАСТЯЖКА+СИЛА МЫШЦ</b> – боком к опоре –хват правой ноги вперед правой рукой – 8пружинок к вертикали – отпустить руку в сторону –удержание правой ноги вперед 6-8сек.-(не выводить бедро вперед, не приседать!!!)<br><b>ТО же в положении нога в сторону</b> –вертикальный шпагат с помощью руки, затем удержание без помощи руки.                                                                                            |
| <b>11</b> | <b>Равновесие –вертикальный шпагат нога назад- с наклоном вперед прогнувшись :</b><br><b>А) у опоры</b> –добиваясь вертикального положения ноги (делать из «ласточки», наклоняясь вперед);<br><b>Б) без опоры</b> –из приседа, придерживаясь руками за пол –полнять ногу назад-вверх, затем поднять плечи, руки в стороны –держат 4-5с.                                                                                          |
| <b>12</b> | <b>Вертикальный шпагат в сторону с захватом ноги рукой и наклоном от ноги до Горизонтального положения туловища</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>13</b> | <b>Комплекс упражнений с резиной</b> на силу мышц, растяжку, гибкость (2р в неделю)-см видео вконтакте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>14</b> | <b>Выкруты</b> в плечевых суставах-хватом скакалки, сложенной в 4 р и сужая к центру                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>15</b> | <b>Акробатика</b> - Колесо на локтях, колесо на 1 руке, переворот вперед и назад махом одой ноги через шпагат; перевороты на локтях вперед и назад                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|           |                                                                                                                                                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>16</b> | <b>Стойка на груди –качалочкой: «лодочка» лежа на животе (поднимать только руки без ног вперед-вверх -перекатом вперед на грудь –стока на груди -5-6 раз с фиксацией обоих положений</b> |
| <b>17</b> | <b>«Двойные» прыжки через скакалку –согнув ноги –до 20р подряд (без промежуточных простых прыжков)-Звездочки; старшие -60р подряд</b>                                                    |
| <b>18</b> | <b>Бег через скакалку на месте – под каждую ногу, с высоким подниманием коленей- 60 р в быстром темпе(за 30сек). Бег на месте –«просто-скрестно» -под каждую ногу 30р.</b>               |
| <b>19</b> | <b>Прыжки через сложенную в 2 р ск-ку согнув ноги –вперед и назад -10р подряд.</b>                                                                                                       |
| <b>20</b> | <b>ОБРУЧ: вертушка кистью (на весу); перекаты по рукам и груди, по рукам и спине;</b>                                                                                                    |
| <b>21</b> | <b>БУЛАВЫ: вращения кистью, малые переброски, мельницы.</b>                                                                                                                              |

**Упражнения на силу и гибкость рекомендуется выполнять 3-4 раза в неделю (через день), на растяжку –каждый день.**