

ая Культура
стика



ISBN 978-5-09-024981-2
9 785090 249812

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ГИМНАСТИКА

И. А. Винаер Н. М. Горбулина О. Д. Цыганкова

Физическая Культура Гимнастика



1•4 классы

Часть 2

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 373.167.1:796
ББК 75.6я72
В48

Винер И. А.
В48 Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 2 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. — М. : Просвещение, 2011. — 127 с. — ISBN 978-5-09-024981-2.

Учебник написан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой по физической культуре и рабочей программой «Физическая культура. Гимнастика» под ред. И. А. Винер.

Учебник для учащихся 1—4 классов поможет сформировать у школьников правильное представление о ценности здоровья и здорового образа жизни, содействовать гармоничному физическому развитию. В учебнике большое внимание уделено методикам выполнения гимнастических упражнений, приёмам танцевальных шагов и их элементам, работе с предметами, знакомству с теорией гимнастики и ролью гимнастики в физическом воспитании.

УДК 373.167.1:796
ББК 75.6я72

ISBN 978-5-09-024981-2 (1)
ISBN 978-5-09-026280-4 (общ.)

© Издательство «Просвещение», 2011
© И. А. Винер, Н. М. Горбулина,
О. Д. Цыганкова, 2011
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены

Дорогие ребята!

Вторая часть учебника откроет вам секреты акробатики и хореографии, поможет овладеть искусством танца, научит работать с гимнастическими предметами, расскажет о спортивных играх и эстафетах.

Придёт время, когда можно будет с уверенностью сказать, что вы подружились с физкультурой и спортом.

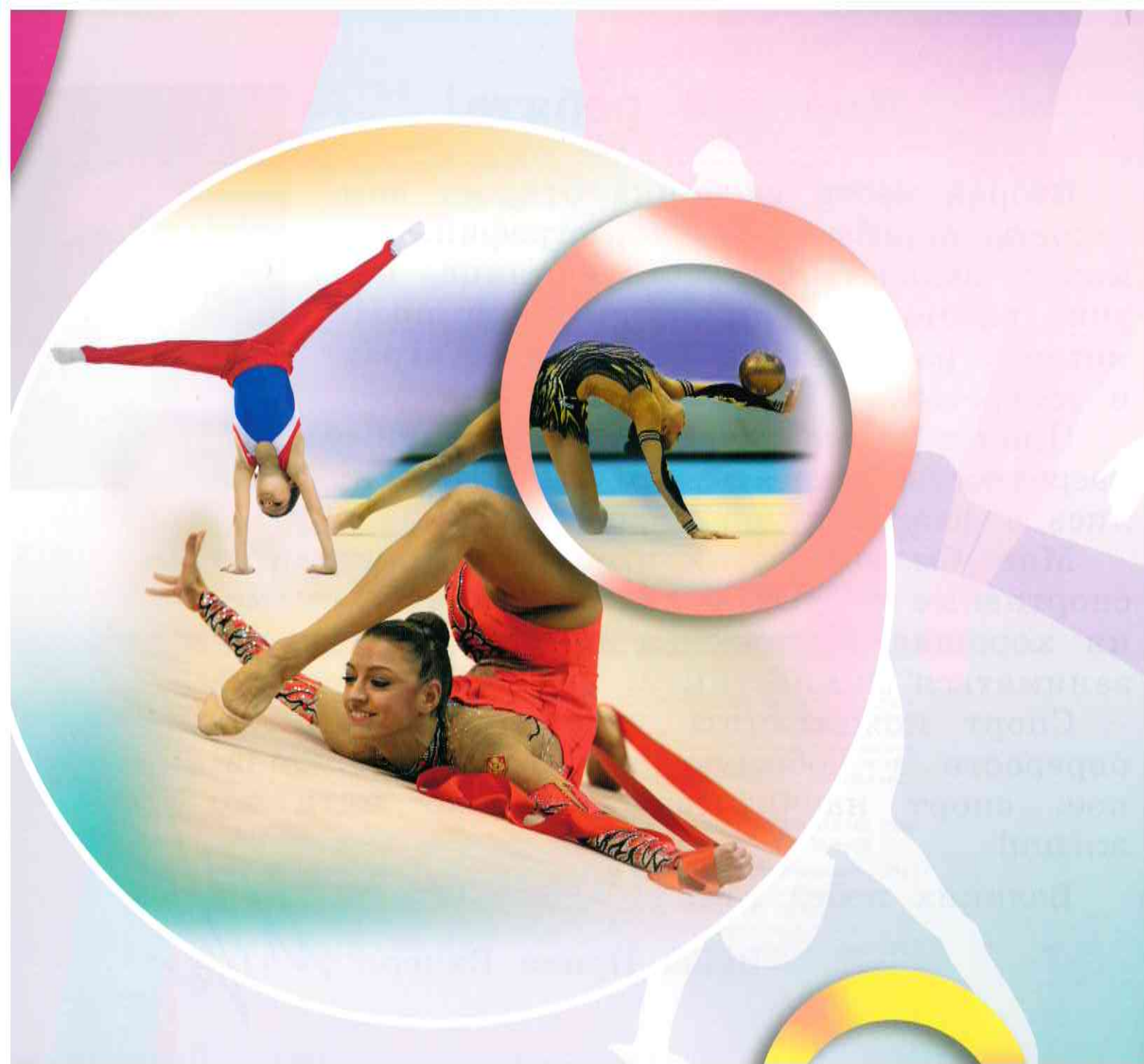
Мне бы хотелось, чтобы вы пришли в спортивные секции и сказали: «Теперь у меня хорошая физическая подготовка, я хочу заниматься гимнастикой, футболом, самбо...»

Спорт может стать увлечением, а может перерасти в любимую профессию. Но, главное, спорт научит вас уверенно идти по жизни!

Великих побед вам!

Ваша Ирина Винер.





ГЛАВА

III

Элементы акробатики



Учимся выполнять акробатические упражнения

Слово «акробатика» произошло от греческого слова «акробатэс» — хожу на цыпочках, лезу вверх.

Акробатические упражнения развивают гибкость, ловкость, координацию, навык самостраховки. Основа выполнения акробатических упражнений — махи, толчки, группировка. Очень важно уметь правильно группироваться. Что это значит?

Подумайте, что легче — катить по полу шарик или коробочку? Конечно же, шарик! У него нет углов, он не задевает ими за всё, что встречается на пути.

Умение группироваться поможет избежать травм не только при выполнении упражнений, но и при случайных падениях.

Занятия акробатическими упражнениями проводятся на гимнастических матах.



ЗАПОМНИТЕ!

Группировка — определённое положение тела, при котором оно округлено.

Чтобы сгруппироваться, надо присесть, обхватить руками колени, подбородок прижать к груди.



Ответьте на вопросы:

1. Какие физические качества развивает акробатика?
2. Что такое группировка?



Задание

Придумайте примеры ситуаций, когда может пригодиться группировка.



«Ванька-встанька»

Группировка.

«Ванька-встанька» — подводящее упражнение к выполнению кувырков. Сделав группировку, как показано на фото 1, ваше тело станет округлым. В этом положении легко переворачиваться и вставать, как Ванька-встанька.

Исходное положение: группировка на ногах.

■ Перекатитесь на спину до положения опоры на лопатки и шейный отдел позвоночника.

■ Не останавливаясь, перекатитесь обратно. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 4—8 раз.

2 ▶



4 ▶



«КОЛОБКИ»

Кувырки в сторону, вперёд, назад.



Колобком в народе называют мягкую, сдобную, круглую булочку. Вы научились группироваться. Теперь пора обучиться упражнению «Колобок», то есть кувыркам.

«Колобок» в сторону

Исходное положение: группировка на коленях, руки обнимают колени. Темп умеренный.

■ Выполните перекат в группировке вправо (на спину).

■ Сразу вернитесь в исходное положение.

Повторите по 2—4 раза в каждую сторону.

1 ▶



2 ▶



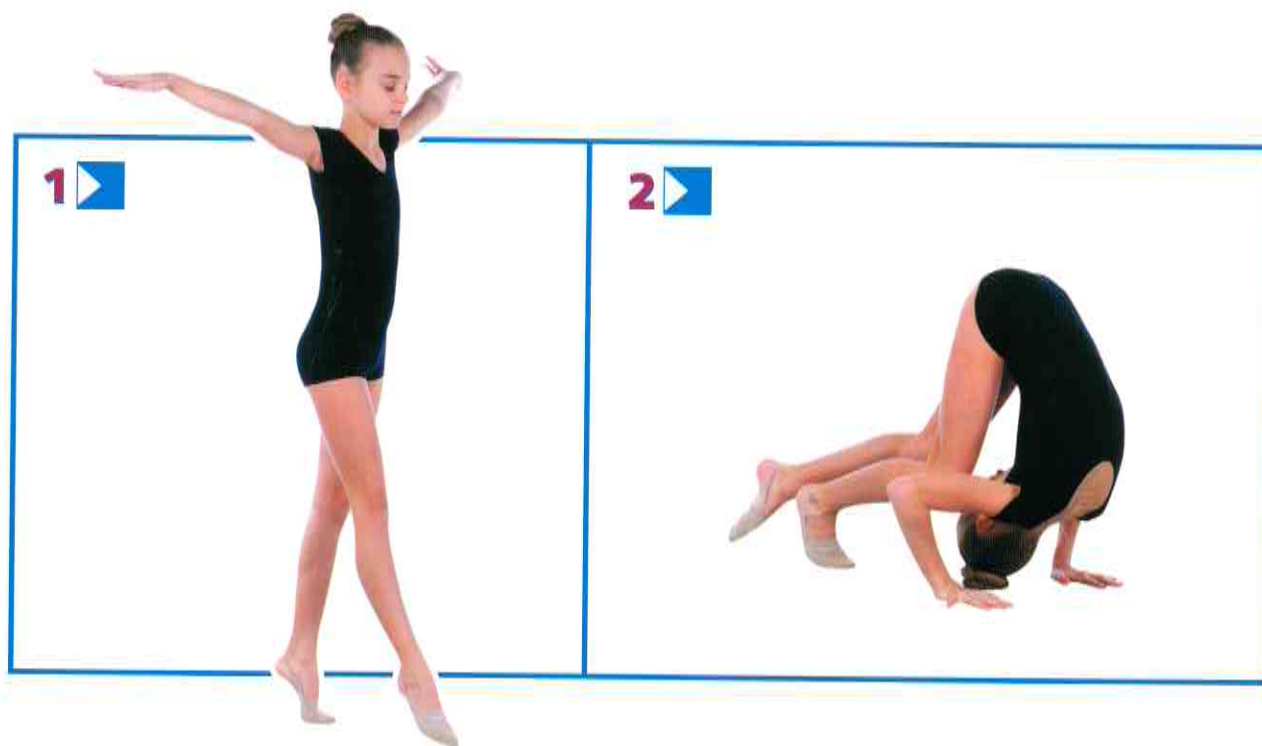
«Колобок» вперёд

Исходное положение: стойка на полупальцах, правая нога вперёд, руки в стороны.

Темп умеренный.

■ Наклонитесь вперёд, сгибая правое колено. Прямые руки поставьте на пол.

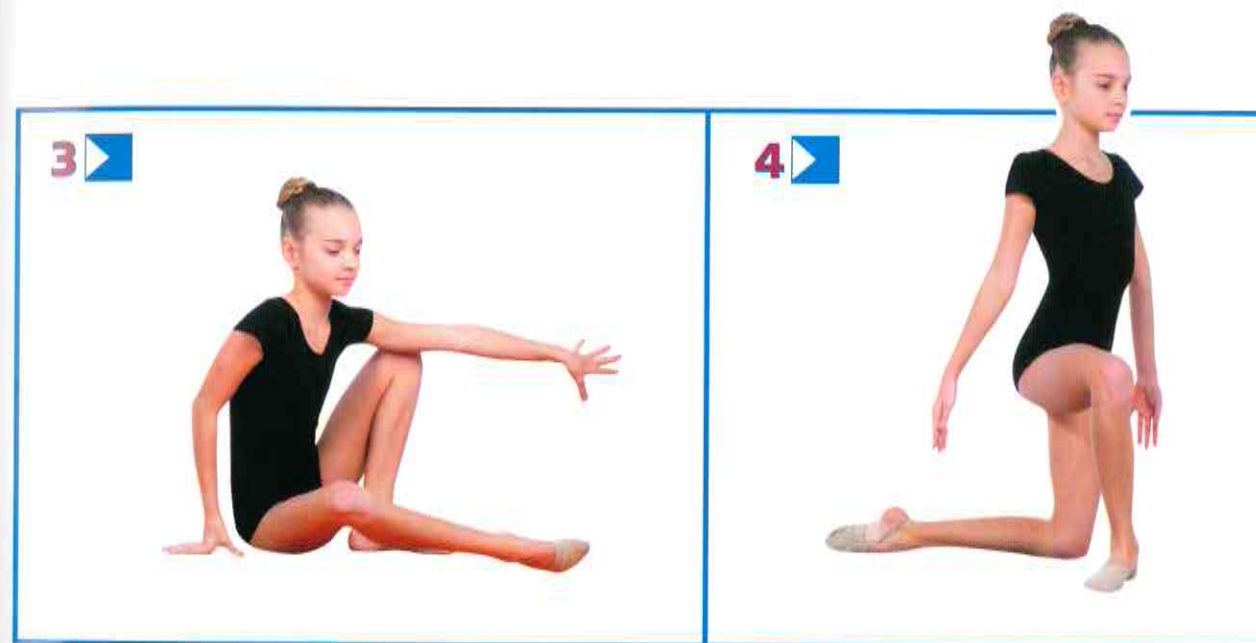
■ Поднимая назад и вверх левую ногу, толчком правой ноги, сгруппировавшись, сделайте движение вперёд — кувырок.



■ Мягко опуститесь на лопатки (не опирайтесь на голову и шейный отдел позвоночника, это может привести к травмам).

■ Закончите кувырок, поставив левую ногу на колено. Согнутую правую ногу поставьте вперёд на стопу, туловище и голова прямо.

Повторите 2—4 раза.

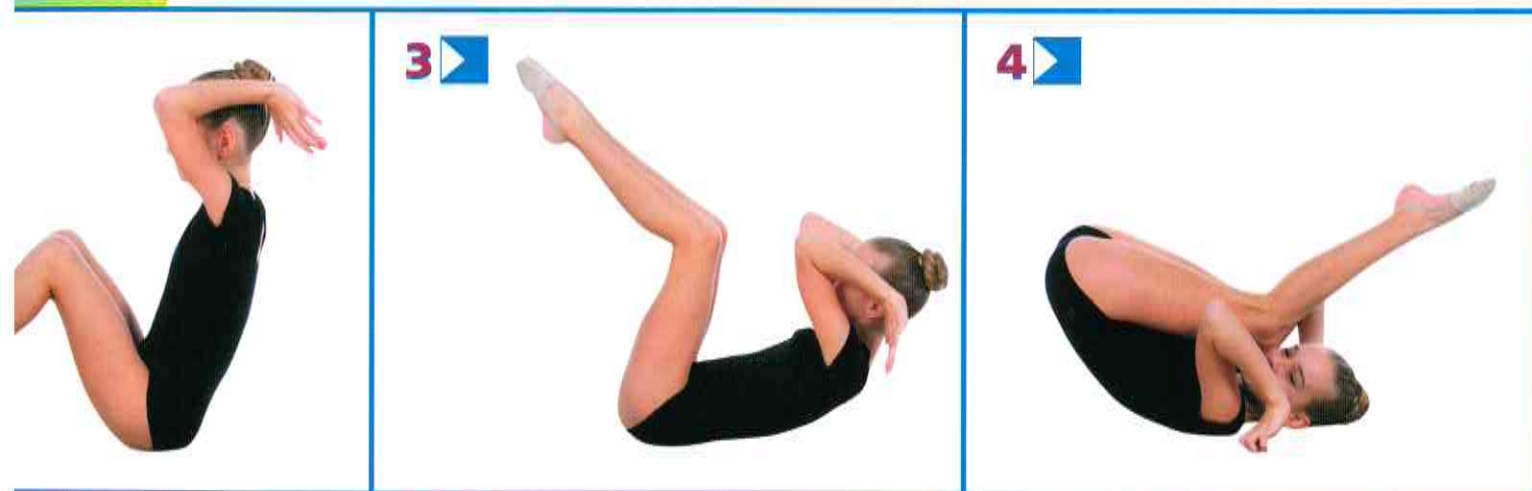


«Колобок» назад

Исходное положение: группировка сидя.
Темп умеренный.

- Отведите руки назад, как показано на фото 2.
- Перекатитесь назад до положения стойки на лопатках в группировке.
- Одновременно поставьте ладони на пол как можно ближе к лопаткам.
- Выполните кувырок. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 2—4 раза.



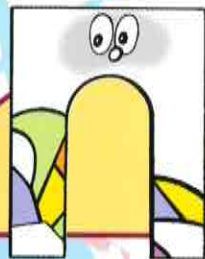
«Колобок» в сторону с разведением ног в боковой шпагат

Исходное положение: стойка на коленях в группировке, локти прижаты к бокам, руки обнимают колени. Темп умеренный.

- Повернитесь в группировке вправо на спину.
- Разведите ноги в боковой шпагат.
- Сразу продолжите поворот тела, соединяя ноги в группировку, в исходное положение.

Повторите 2—4 раза.





«Мост»

Упражнение для развития мышц живота и спины.

Мост — это сооружение, которое строят через препятствие.

Представьте, что перед вами ручеёк, а вам нужно перекинуть через него мостик. Можно положить дощечку или самому стать мостиком.

Упражнение развивает гибкость и координацию.

Давайте попробуем это сделать!



ЗАПОМНИТЕ!

Если у вас закружилась голова — прекратите выполнение упражнения. Контролируйте своё самочувствие.

«Мост» и выход из «Моста»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вверх.

■ Наклонитесь назад: сначала голова и руки, затем грудной отдел, и только после этого прогнитесь в поясничном отделе позвоночника. Прямые руки направлены вниз к полу. Зафиксируйте позицию на 1—2 секунды.

■ Постепенно сгибая колени, поставьте руки на пол как можно ближе к ногам.

■ Для выхода выпрямите колени, толчком рук поднимитесь вверх.

2



3



4



5



«Мост» на предплечьях

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вверх.

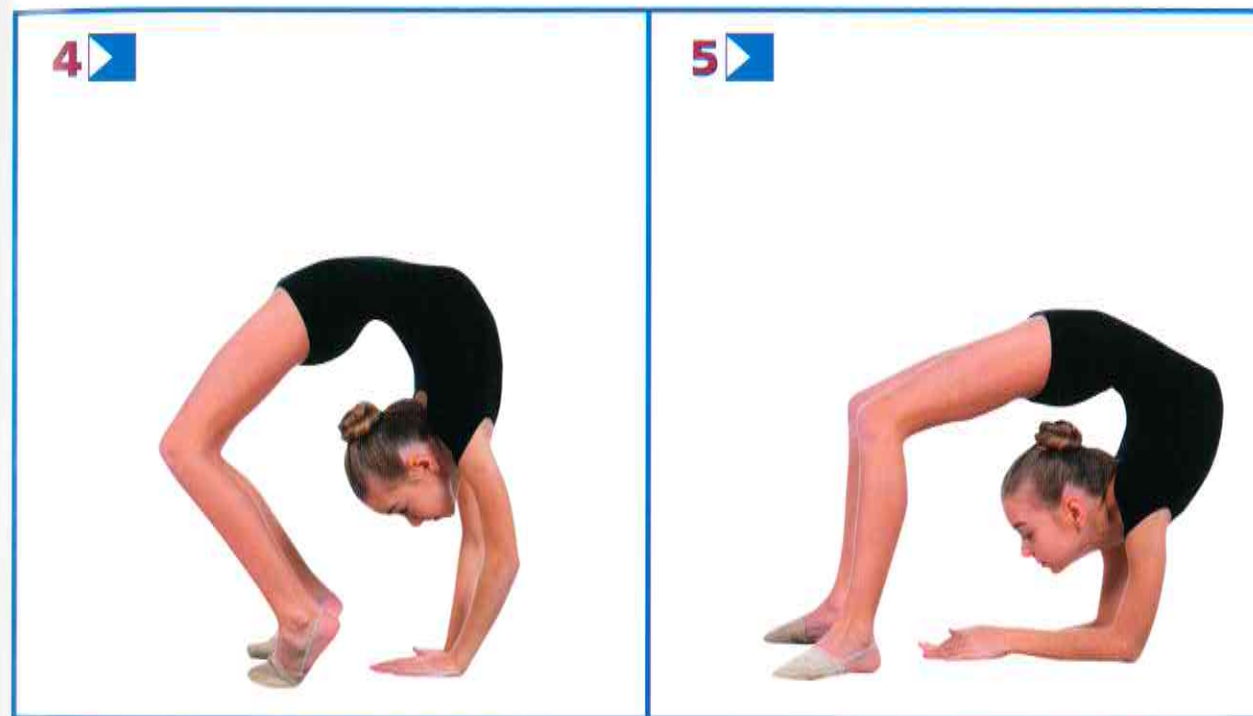
- Встаньте в положение «Мост», как показано на фото 2, 3, 4.
- Согнув локти, поставьте руки в опору на предплечья.



Зафиксируйте позицию на 2—4 секунды.

- Выпрямите локти. Вернитесь в положение «Мост».
- Вернитесь в исходное положение, оттолкнувшись руками от пола и перенеся центр тяжести тела на ноги.

Повторите 2 раза.



«Мост» на предплечьях и стойка на шпагате

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вверх.

■ Встаньте в положение «Мост» на предплечьях, как показано в предыдущем упражнении.



2 ▶



■ Переместите центр тяжести на предплечья. Выполните мах вперёд и вверх правой ногой, одновременно отталкиваясь левой ногой от пола.

■ Разведите ноги в шпагат, найдите равновесие (стойка).

■ Соедините ноги, выйдите из стойки и опуститесь на колени.

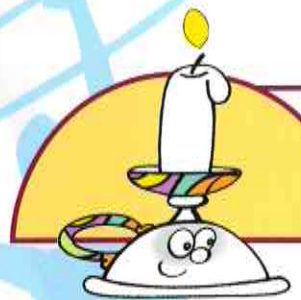
Повторите 2—4 раза.

3 ▶



4 ▶





«Свечка»

Стойка на руках в вертикальном положении.

Что главное в стойке на руках? Во-первых, сила рук — руки должны выдерживать ваш вес. Во-вторых, тонус ваших мышц. При стойке на руках все мышцы должны быть в тонусе.

Если у вас не получилась стойка, а тело уже заняло вертикальное положение, опустите одну ногу, тогда и корпус повернётся в сторону опущенной ноги. Упражнение развивает гибкость и координацию.

Исходное положение: руки вперёд, ладонями вниз, одна нога в опоре на всю стопу, другая выставлена вперёд на носок.

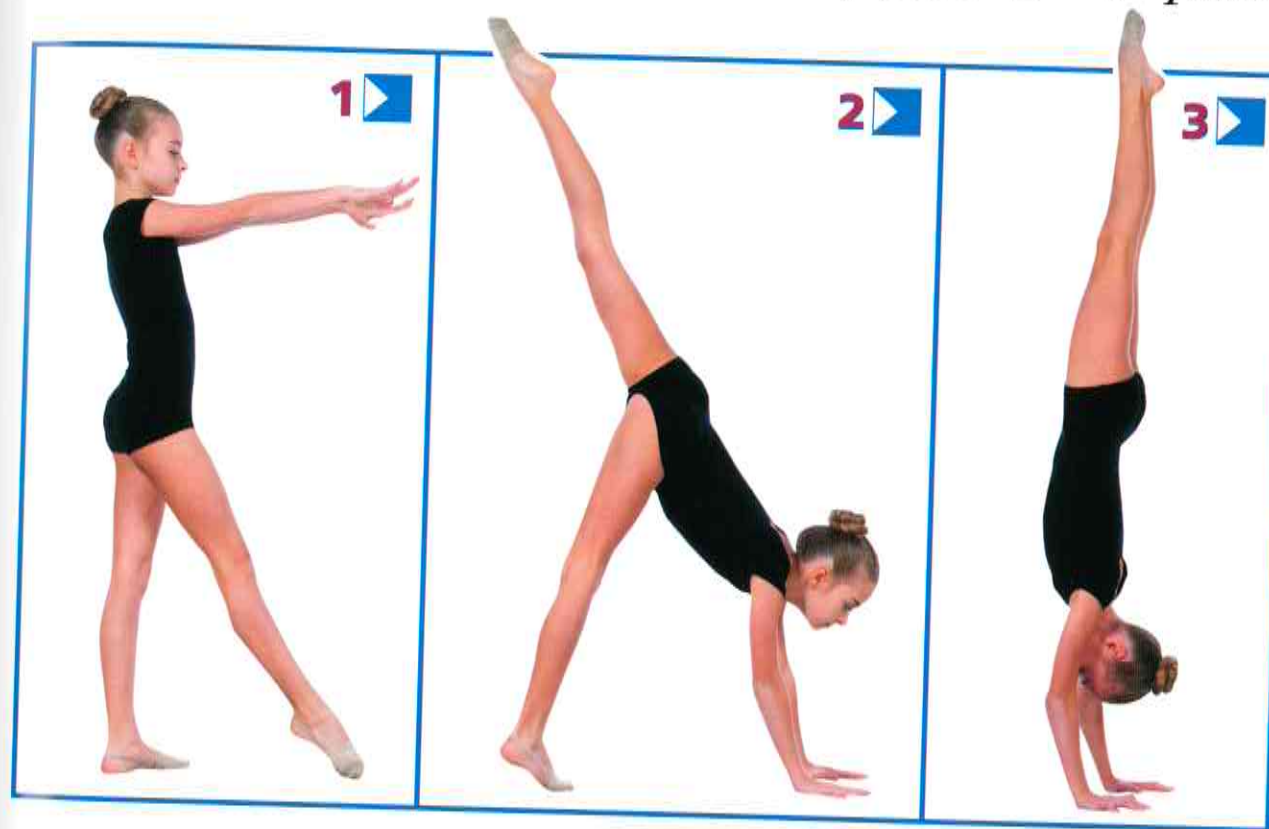
■ Наклонитесь вперёд до касания руками пола, сделайте мах ногой, стоящей в опоре на всю стопу, до вывода туловища в вертикальное положение. Вторая нога соеди-

няется с маховой ногой так, чтобы туловище и ноги были выровнены в одной плоскости.

■ Старайтесь тянуться вверх. Зафиксируйте стойку на 1—2 секунды.

■ Опустите одну ногу в сторону для возвращения в исходное положение.

Повторите 2—4 раза.



«Колесо»

Переворот боком.

Акробатическим упражнениям мы оставили названия, принятые в спорте. Выполняя упражнение «Колесо», важно сделать переворот в сторону, сохраняя положение тела в одной плоскости. Колени и локти должны быть выпрямлены.

Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, руки вверх (или в стороны).

■ Перенесите центр тяжести на правую ногу. Поставьте на пол сначала прямую правую руку, затем левую.

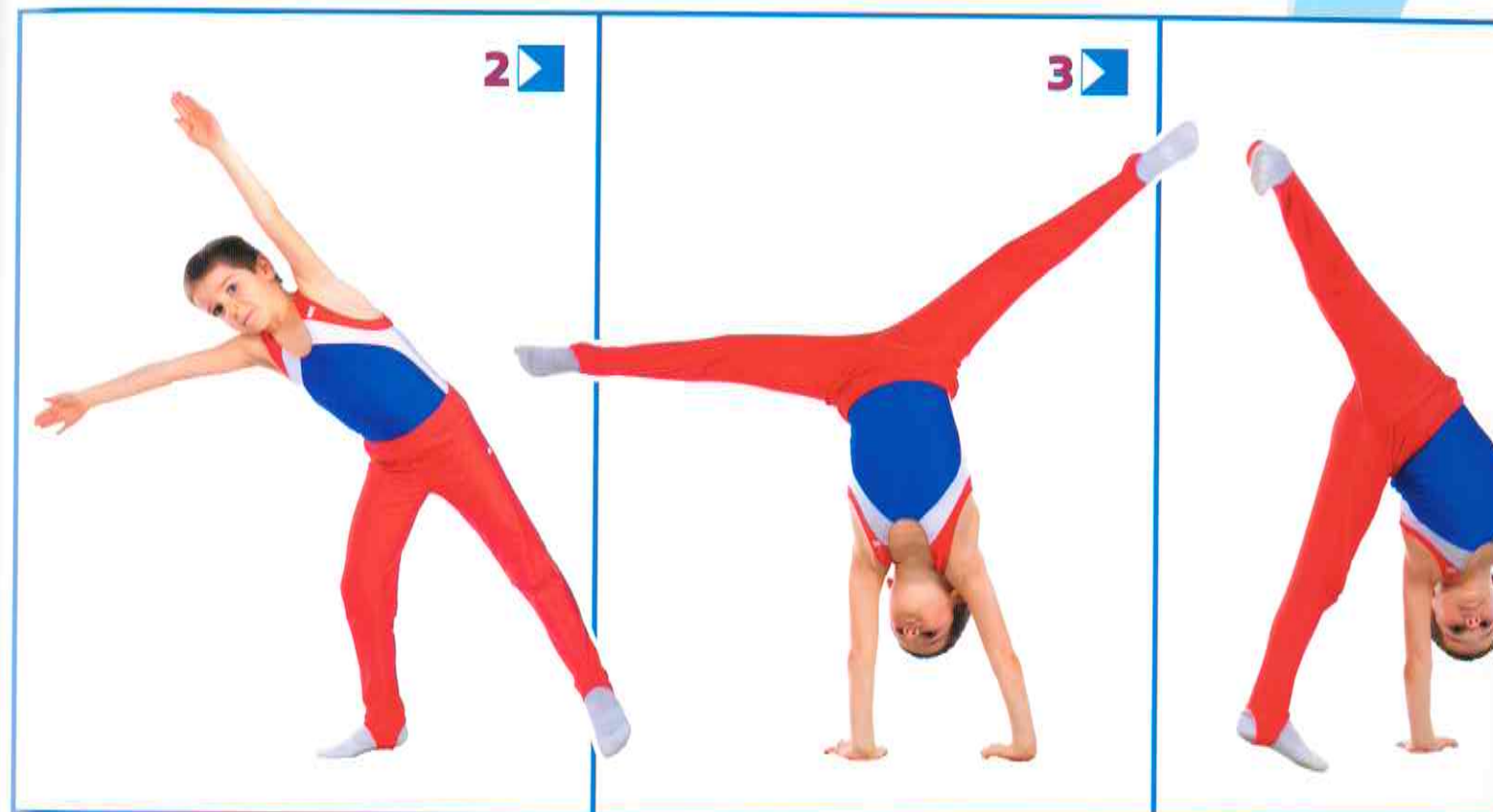
■ Выполните мах левой ногой. Мягко оттолкнитесь от пола правой ногой. Примите положение стойки на руках, ноги разведены в боковой шпагат, туловище прямо, голова назад.

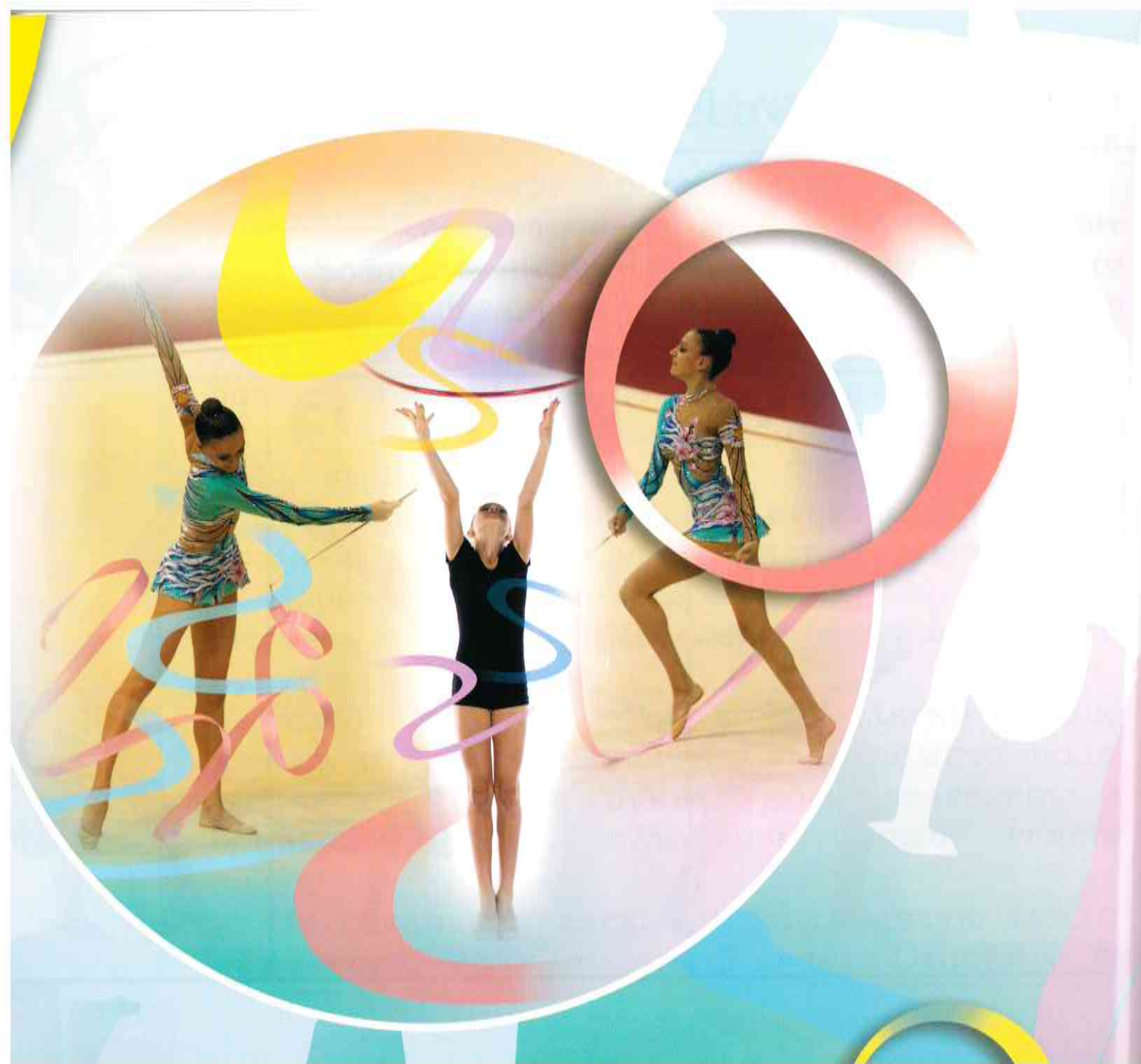
■ Не останавливаясь, опустите левую (маховую) ногу сбоку от левой руки. Оторвите от

пола правую руку. Вернитесь в исходное положение.

Переворот боком выполняется как правой, так и левой ногой через вертикаль.

Повторите по 2 раза в каждую сторону.





ГЛАВА

IV

**Хореографическ
подготовка**

Учимся выполнять танцевальные шаги

Хореография — это искусство танца. В его основе лежит хореографический (танцевальный) шаг. Хореографическая подготовка развивает чувство ритма, учит эмоционально воспринимать музыку и передавать её через движения. В искусстве танца существуют различные направления. Например, классический танец, народный и др. В них должны присутствовать в разной последовательности определённые движения и элементы.

У любого народа есть свой танец. В рисунке танца выражен национальный характер. Но несмотря на характерные для каждого народа танцевальные движения, большинство из них являются общими для всех.

Танцевальные движения используются в художественной гимнастике, фигурном катании, синхронном плавании и некоторых дру-

гих видах спорта. Сочетание в выступлении силы, мужества и в то же время лёгкости и музыкальности завораживает!



ЗАПОМНИТЕ!

Выполняйте танцевальные шаги под ритм (музыкальный) или под счёт.

Руки при выполнении танцевальных шагов положите на пояс. Голову и спину держите прямо. После освоения движений ногами и туловищем можно добавлять движения руками и головой.

?

Ответьте на вопросы:

1. Что такое хореография?
2. В каких ещё видах спорта, кроме перечисленных, используются танцевальные движения?



«Зайчик»

Шаги с подскоками вперёд и поворотами.

Весёлые прыжки зайчика очень подходят для программы, в которой музыка звучит как звонкий колокольчик.

Сочетание шагов с подскоками и поворотами может стать ярким связующим элементом между гимнастическими упражнениями.

Не разучивайте всю комбинацию сразу. Сначала выучите подскоки вперёд.

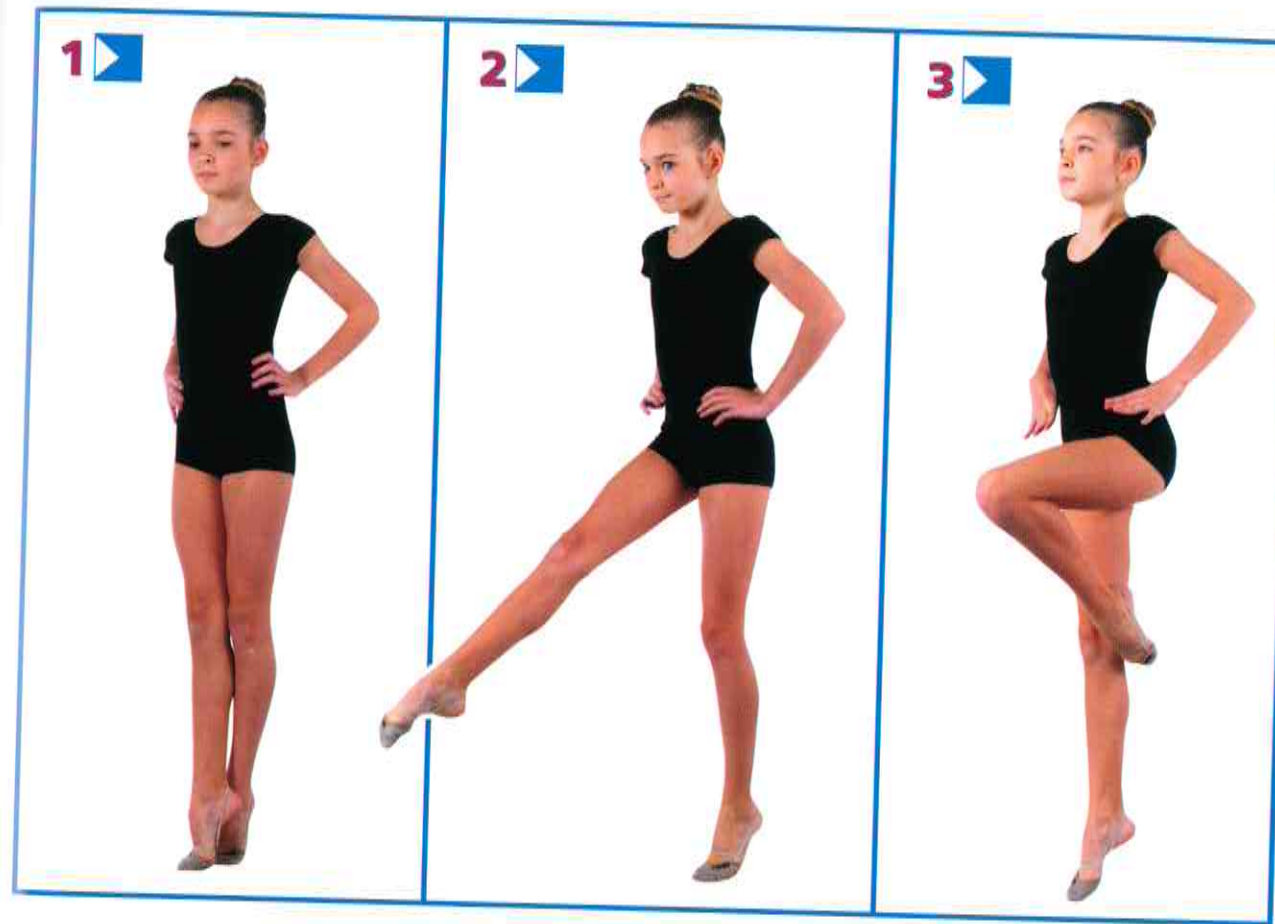
Исходное положение: стойка на релеве ноги вместе, руки на поясе.

■ Шагните правой ногой вперёд. Перенесите на неё центр тяжести и подпрыгните с поворотом вправо. Левую ногу в подскоке согните вперёд.

■ Шагните левой ногой вперёд. Перенесите на неё центр тяжести и подпрыгните с

поворотом вправо. Правую ногу в подскоке согните вперёд.

Повторите по 8 подскоков с поворотом всего тела в каждую сторону.



«Жеребёнок»

Шаги галопа в сторону и вперёд.

Галопом называют скачкообразные движения лошади. У маленького жеребёнка эти движения получаются легко и весело.

Шаги галопа прекрасно сочетаются в комбинации с прыжками. Подготовительные шаги можно выполнять под считалочку: «Раз — правой, два — приставить».

«Галоп» в сторону

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки на поясе.

Подготовительные шаги.

- Вытяните правую ногу в сторону. Перенесите на неё центр тяжести. Левую ногу вытяните слева.
- Приставьте левую ногу.

Основной шаг.

- Шагните правой ногой вправо. Перенесите на неё центр тяжести и выполните подскок, соединяя ноги в полёте.
- Приземлитесь на левую ногу. Вернитесь в исходное положение.

*Повторите по 8 подскоков
с каждой ноги.*



«Галоп» вперёд

Исходное положение: стойка ноги вместе на релеве, руки на поясе.

Подготовительные шаги.

■ Вытяните правую ногу вперёд. Перенесите на неё центр тяжести. Левую ногу вытяните сзади.

■ Приставьте левую ногу сзади в III танцевальную позицию.

Основной шаг.

■ Вытяните правую ногу вперёд. Перенесите на неё центр тяжести.

■ Оттолкнувшись от пола правой ногой, подпрыгните, слегка сгибая колени. В полёте левую ногу подведите к правой. Колени прямые, стопы вытянуты.

■ Приземлитесь на левую ногу. Прямую правую ногу вытяните вперёд.

1



Повторите по 8 подскоков с каждой ноги.

Русский танец «Ковырялочка»

*Подскоки с постановкой стопы
то на мысок, то на пятку.*

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки на поясе.

Подготовительные шаги.

Согните левую ногу назад и ударьте носком сзади.

■ Выпрямите левую ногу вперёд и поставьте выворотную пятку вперёд.

■ Приставьте левую ногу. Выполните 3 шага на месте, начиная с правой ноги (притопывание). Колени слегка согнуты.

Повторите задание правой ногой.

Основной шаг.

■ Подпрыгните на левой ноге. Согните правую ногу назад, ударьте носком сзади.

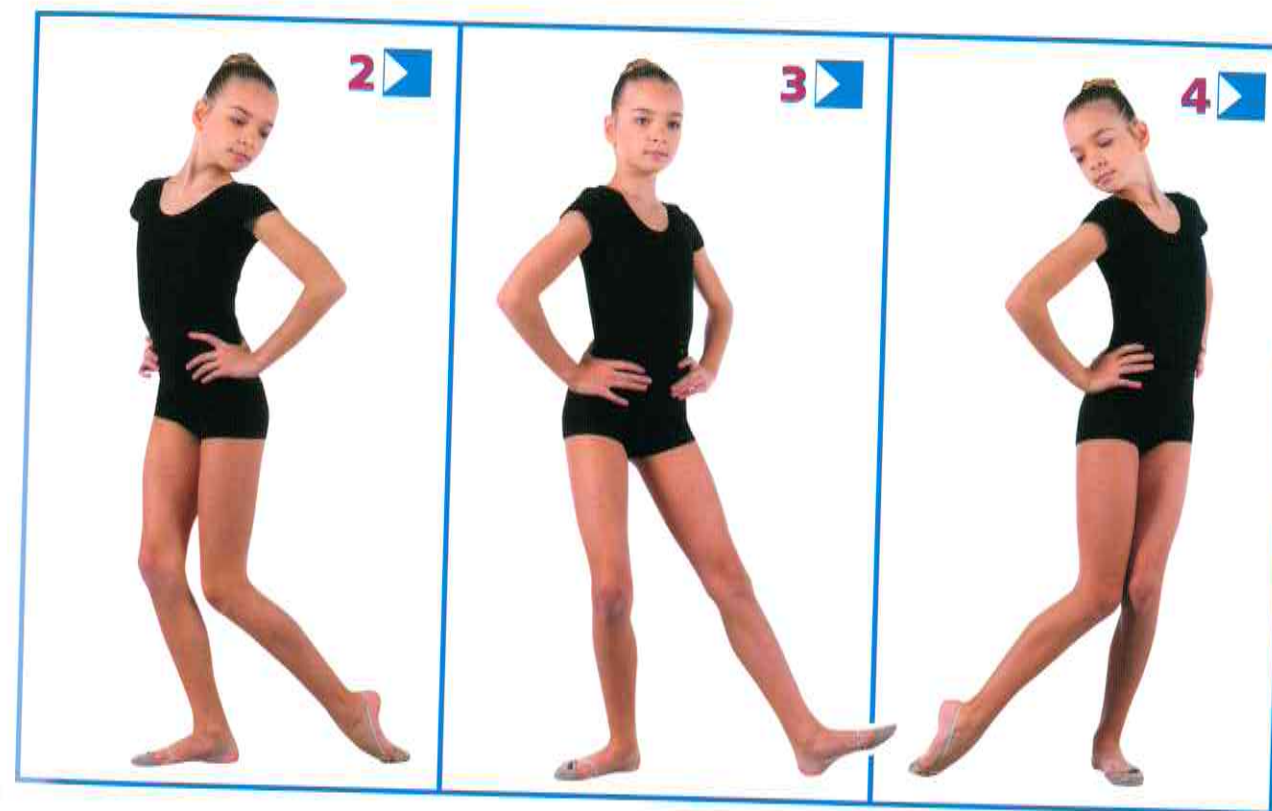
■ Подпрыгните на левой ноге. Выпрямите

правую ногу вперёд, пристукните впереди выворотной пяткой.

■ Притопывание. Выполните 3 шага на месте, начиная с правой ноги.

Повторите задание левой ногой.

*Повторите по 2—4 раза
с каждой ноги.*





Русский танец «Припадание»

*Попеременная постановка ног
назад с подскоком.*

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки на поясе. Первоначально упражнение выполняется на полной стопе.

Подготовительные шаги.

- Вытяните левую ногу в сторону. Перенесите на неё центр тяжести. Слегка присядьте. Правую ногу согните сзади, прижимая стопу к щиколотке («Припадание»).
- Опуская правую ногу сзади на пол, перенесите на неё центр тяжести. Встаньте на релеве, левую ногу вытяните в сторону.
- Вытяните правую ногу в сторону. Перенесите на неё центр тяжести. Слегка присядьте. Левую ногу согните сзади, прижимая стопу к щиколотке («Припадание»).

- Опустите левую ногу сзади на пол. Встаньте на релеве.

После освоения шагов танца «Припадание» в умеренном темпе выполните упражнение с подскоками.

*Повторите по 2—4 раза
с каждой ноги.*



Русский танец «Пяточки»

*Подскоки с постановкой стопы
на пяточку.*

В русском танце «Пяточки» следует обратить внимание на то, чтобы ступня находилась в положении «пяточка вперёд». Мысочки тяните на себя.

Исходное положение: стойка ноги вместе на релеве, руки на поясе. Первоначально всё задание выполняется на полной стопе.

- Согните левую ногу вперёд, левая стопа сокращена.

- Выпрямляя ногу, опустите её слегка скрестно вправо.

- Перенесите центр тяжести на левую ногу. Правую ногу согните вперёд.

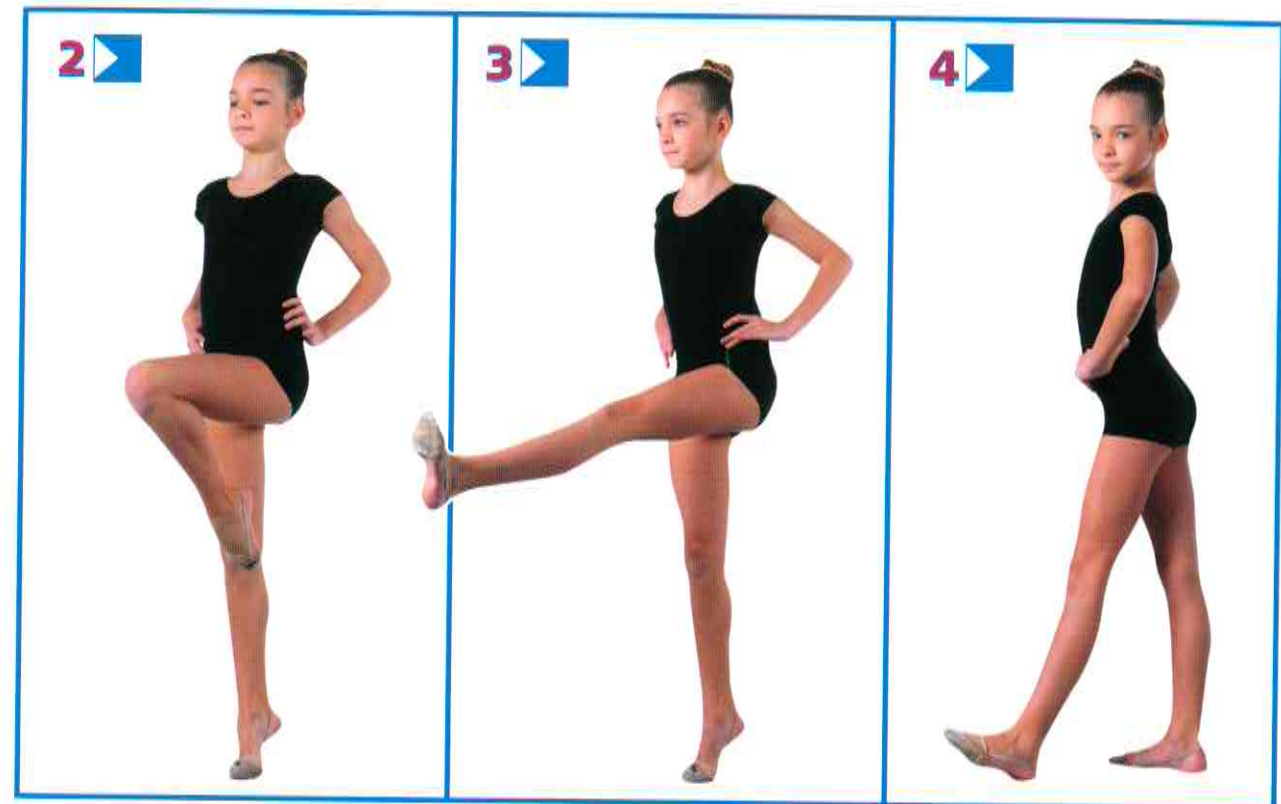
- Выпрямляя ногу, опустите её слегка скрестно влево.

- Перенесите центр тяжести на правую ногу. Притопните.

- Вернитесь в исходное положение.

После освоения шагов танца «Пяточки» в умеренном темпе выполните упражнение с подскоками.

Повторите 2—4 раза.





«Буратино»

Шаги польки.

Польку исполняли при дворе королей европейских государств и на Руси, при царском дворе.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки на поясе.

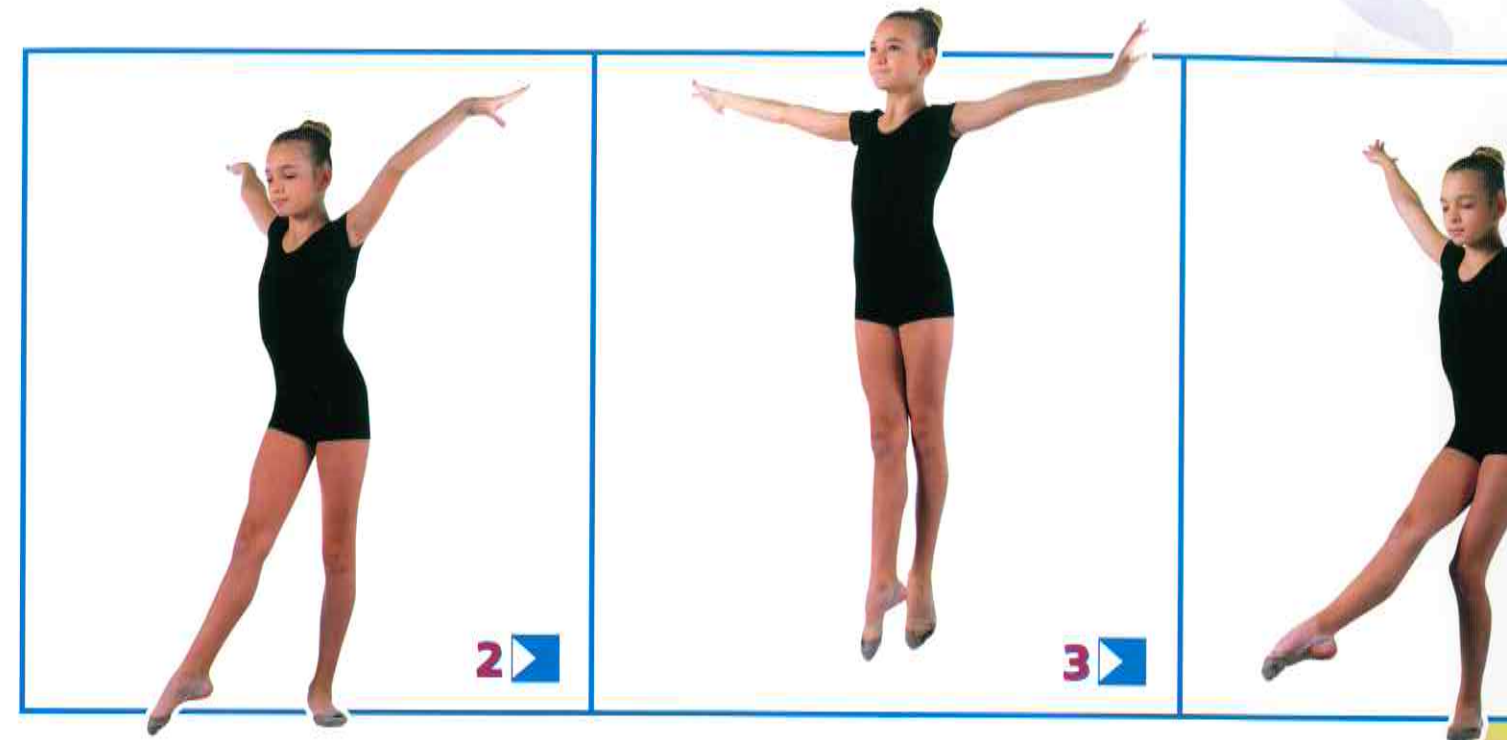
Подготовительные шаги.

- Шагните правой ногой вперёд. Левую ногу приставьте сзади в III танцевальную позицию.
- Повторите приставной шаг правой ногой. Левую ногу выведите вперёд.
- Также выполните 2 шага с левой ноги.

Основной шаг.

- Шагните правой ногой вперёд. Перенесите на неё центр тяжести. Подпрыгните. В полёте соедините прямые ноги.
- Приземлитесь на левую ногу. Снова шагните правой ногой вперёд.

- Также выполните 2 шага с левой ноги.
Повторите 2—4 раза.



Задание

Придумайте фрагмент выступления, используя комбинацию танцевальных движений и гимнастических упражнений для передачи задуманного образа.



ГЛАВА

V

Работа с предметами

Работа с предметами



Невозможно представить себе программу выступления спортсменов художественной и мужской ритмической гимнастики без упражнений с предметами. Девочки выступают с обручем, булавами, скакалкой, мячом, лентой, а мальчики — с гимнастической палкой (стеком), скакалкой, булавами или обручами.

Работа с предметами позволяет развивать такие физические качества, как координация и быстрота. Овладение ими поможет вам в жизни. Вы легко сможете пройти по узкому мостику, перекинутому через речку, увернуться от опасности.

Для того чтобы научиться работать с предметами и заставить ленту быть покорной, булавы податливыми, мяч послушным, обруч приручённым, а скакалку покладистой, необходимо овладеть техникой выполнения упражнений с каждым предметом.

Вращение предмета — это круговые движения кистью руки, которые задают ему движение. Бывают вращения в лицевой плоскости, в боковой и горизонтальной.

Вращение предмета в **лицевой** плоскости происходит строго вертикально впереди или позади вас.

Вращение предмета в **боковой** плоскости происходит строго вертикально справа или слева от вас, то есть сбоку.

Вращение предмета в **горизонтальной** плоскости происходит строго горизонтально над головой.

При работе с любым предметом важно правильно удерживать его, бросать и ловить.

Работая с предметами, находитесь друг от друга на расстоянии не менее вытянутой руки с развёрнутым положением предмета.

Вы должны научиться работать с предметами одинаково хорошо как правой рукой, так и левой.

Скакалка

Игры со скакалкой любят девочки весной и летом. Они прыгают на месте и продвигаясь вперёд, то на одной ножке, то на обеих сразу.

Многие спортсмены (футболисты, баскетболисты, волейболисты, боксёры) используют скакалку для развития прыгучести.

Каждому необходима своя длина скакалки в зависимости от роста. Встаньте на середину скакалки, поставив ноги вместе. Узлы скакалки должны доходить до подмышек. Если она оказалась велика, то её следует укоротить.

Скакалка — предмет мягкий, но в работе она должна стать натянутой струной! Такой скакалка станет от ваших сильных движений кистью.

Скакалка во время вращения должна быть как палочка: натянута, без вибрации, петля не должна расслаиваться.



ЗАПОМНИТЕ!

1. Начинайте работу со скакалкой, сложенной вдвое.
2. При работе со скакалкой локти всегда должны быть прямыми.

Удержание скакалки

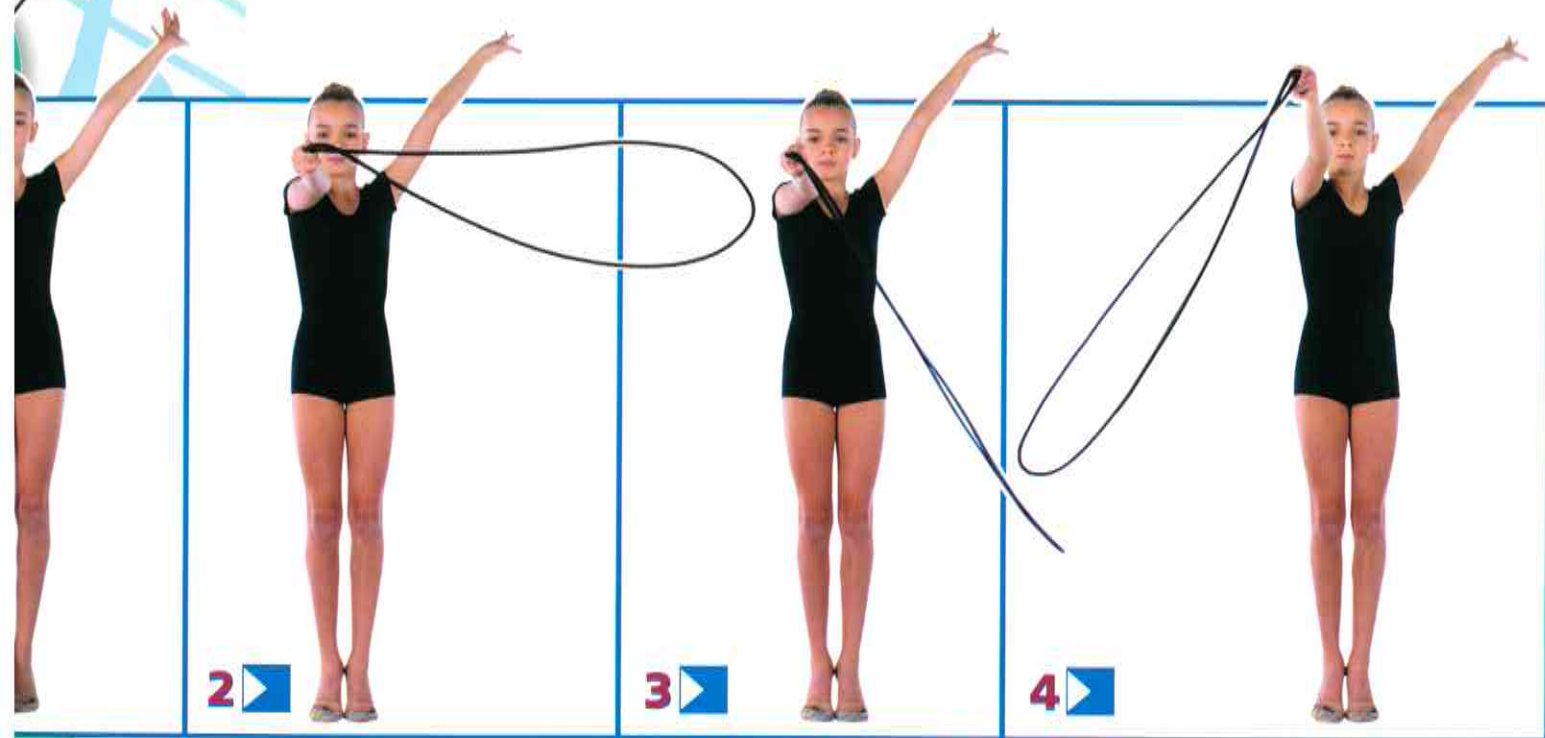
Оба конца скакалки удерживайте так, чтобы длинный конец сложенной вдвое скакалки проходил между большим и указательным пальцами. Чтобы скакалка могла двигаться в руке, хват должен быть не слишком сильным.



«Зеркало»

Вращение скакалки в лицевой плоскости.

Зафиксируйте руку, движения выполняйте кистью. Вращения скакалки должны быть непрерывны и равномерны.



«Стеночка»

Вращение скакалки в боковой плоскости.

Выпрямите руку. Зафиксируйте её положение. Вращения выполняются кистью.

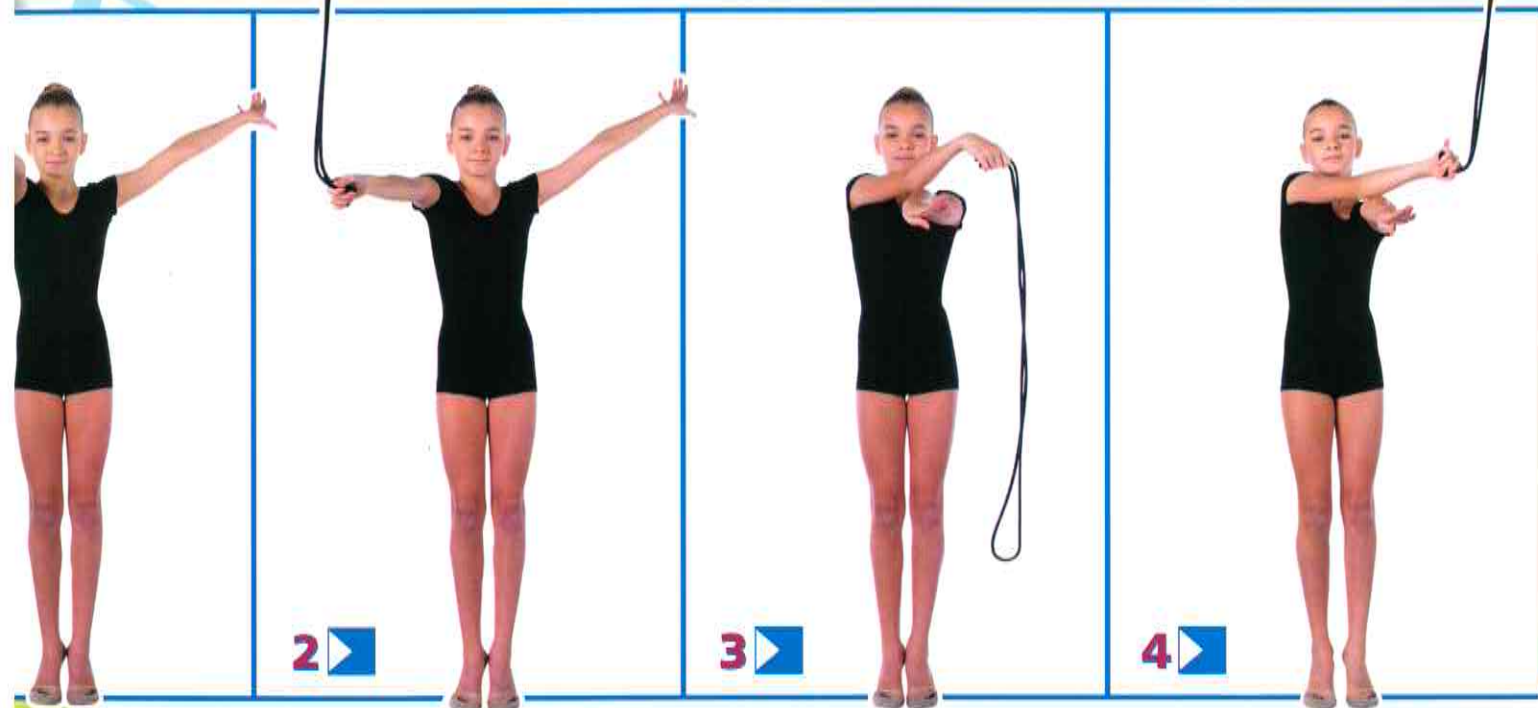




«Восьмёрка»

Вращение скакалки в вертикальной плоскости справа налево.

Это движение можно выполнять, удерживая оба узла скакалки в одной кисти или по одному узелку в каждой ладони.



«Зонтик»

Вращение скакалки в горизонтальной плоскости над головой.

Сначала научитесь выполнять вращение скакалки, сложенной вдвое.

Во время вращений над головой важно держать рабочую руку вертикально, не отводя её в сторону, не сгибая локоть.

По мере освоения упражнения можно попробовать выполнить вращение, удерживая скакалку за один конец. Следите за тем, чтобы скакалка была натянута, не вибрировала, а вращения были выполнены плавно, равномерно, без пауз и остановок.



«Воробей»

Подскоки через скакалку.

Упражнение напоминает воробушка, передвигающегося подскоками.

«Воробей» вперёд

Исходное положение: руки вытянуты вперёд, в каждой руке узелок скакалки, локти прямые.

■ Начните вращение скакалки, проводя руки вниз, назад, вперёд и вверх. Когда скакалка окажется перед вами, перепрыгните.

■ Повторите движение.

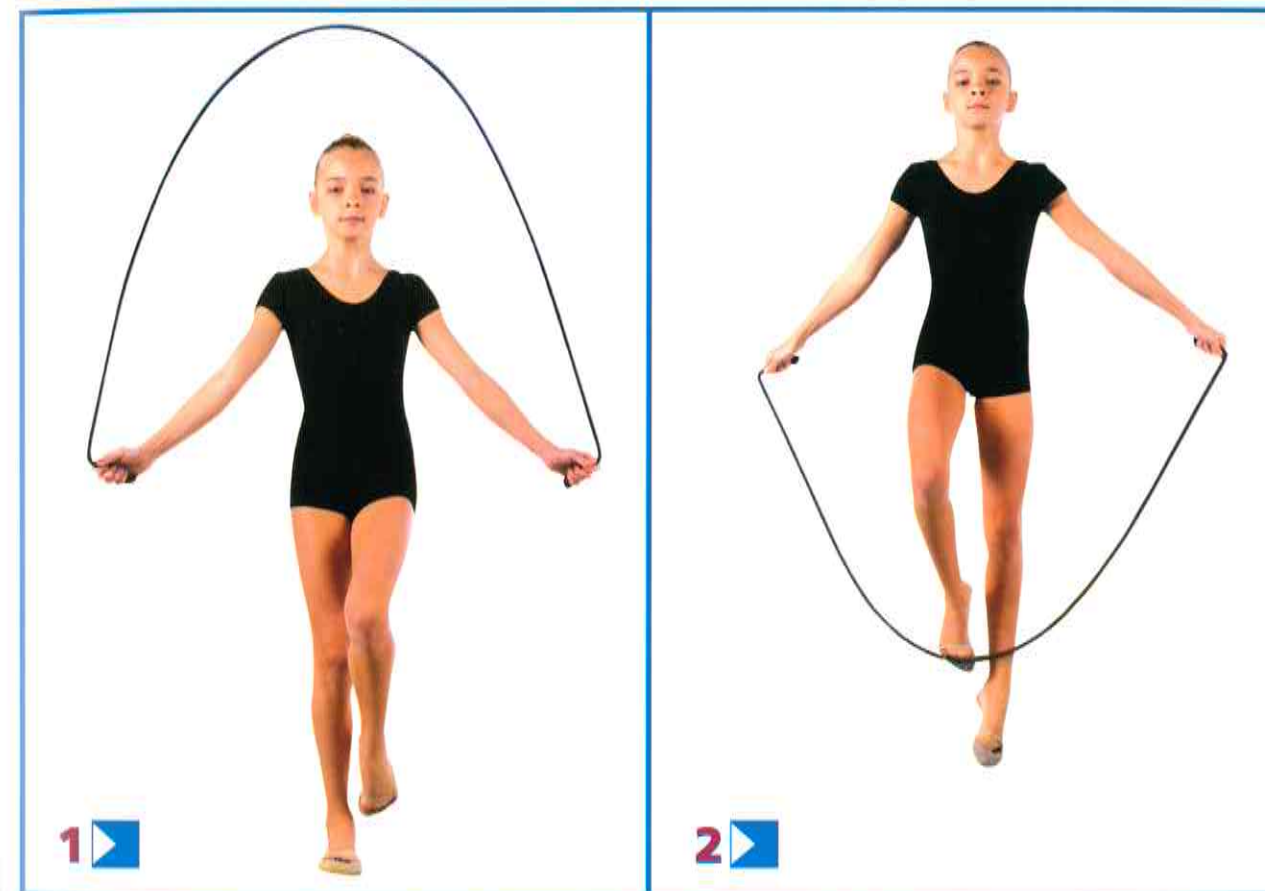
■ Не останавливайте движение скакалки после того, как вы перепрыгнули через неё.

■ Продолжайте вращение вперёд.

Можно держать руки прямыми и работать только кистями, а можно слегка согнуть их в локтях, прижав к талии.

Во время подскоков старайтесь высоко поднимать колени, тогда скакалка не будет цепляться за стопы.

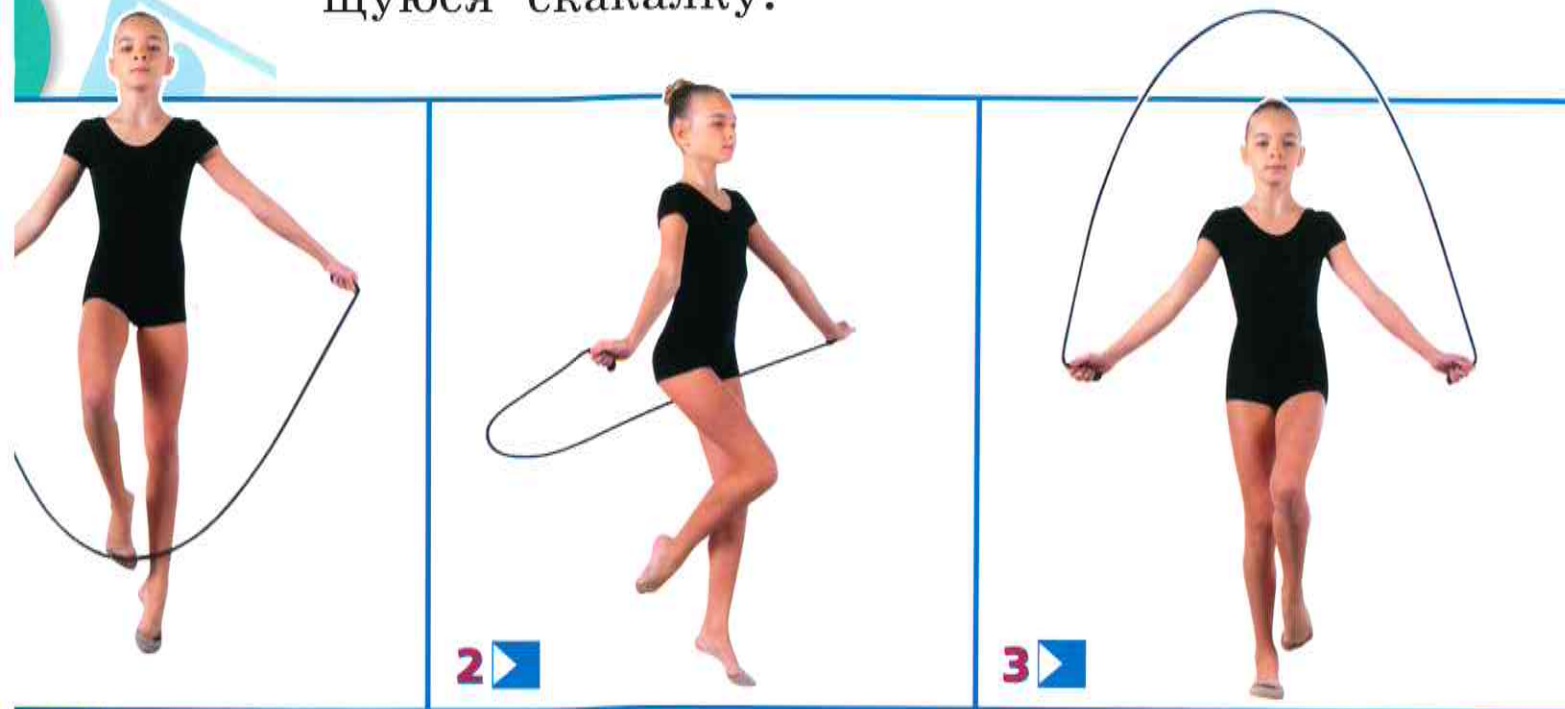
Подскоки поочерёдно на правой и левой ногах.



«Воробей» назад

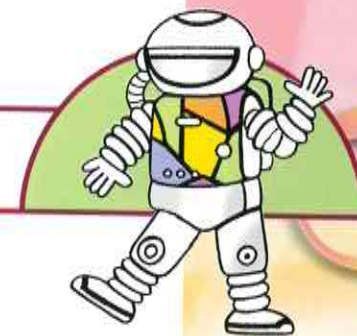
Исходное положение: узелки в двух руках, руки вытянуты вперёд, локти прямые.

Последовательность обучения такая же, как при обучении упражнению «Воробей» вперёд: синхронность вращения двух рук одновременно, синхронность вращения скакалки назад с подскоками и полный проход во вращающуюся скакалку.



«Астронавт»

Прыжки через скакалку.



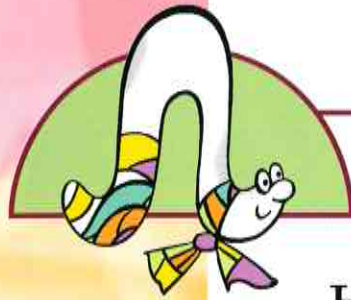
Исходное положение: узелки в двух руках, руки вытянуты вперёд, локти прямые, ноги вместе.

Данное задание по технике работы скакалкой напоминает упражнение «Воробей» вперёд. Отличие в том, что подскоки выполняются толчком одной ноги и приземлением на другую ногу, а прыжки — толчком двух ног с приземлением на обе ноги.

- Проводя руки вниз и назад, плавно переведите петлю скакалки вперёд.
- Перепрыгните.
- Повторите снова.

Важно не останавливать движение скакалки после того, как вы перепрыгнули через неё, а продолжать вращение вперёд.





«Червячок («Эшашпе»）」

Ловля скакалки.

Научившись эму упражнению, вы окончательно приручите скакалку.

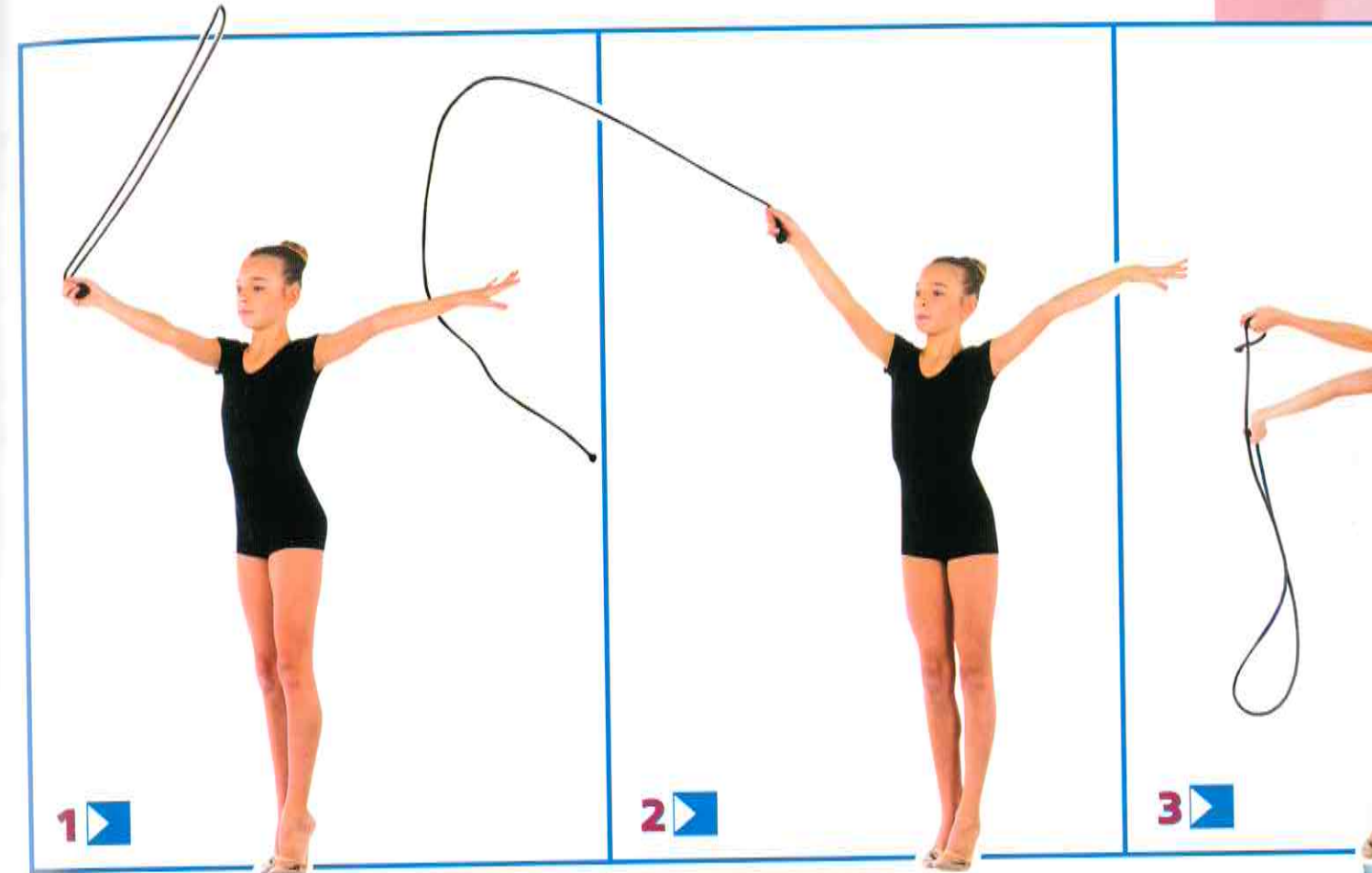
Исходное положение: узелки скакалки удерживайте в правой кисти, руки вниз.

■ Сначала надо выполнить вращение скакалки в боковой плоскости назад или упражнение «Восьмёрка». Так вы зададите направление и скорость вращения скакалки.

■ Вращение плавно переведите в выброс одного конца скакалки.

■ Во время выброса узелка зафиксируйте рабочую руку перед собой, как бы поставив акцент.

■ Подготовьте другую руку для ловли, она должна быть прямой, ладонью вверх, пальцы сомкнуты. Ловлю завершите вращением скакалки вперёд.



Ответьте на вопросы:

1. Что такое вращательные движения предмета?
2. Как определить свою длину скакалки?

Мяч

Кому не нравится играть в мяч? Это самый любимый спортивный инвентарь всех детей на планете.

Где и как только не играют в мяч! Баскетболисты забрасывают мяч в корзину, волейболисты перебрасывают его через сетку, футболисты и ватерполисты на суше и в воде пытаются попасть им в ворота, забивая гол.

А люди придумывают всё новые и новые игры с мячом.

Но мяч — один из самых непослушных предметов. Он, как живое существо, прыгает, бежит, скачет.

Его нужно уметь бросать и ловить, перекатывать и перебрасывать, совершать отбивы.

В художественной гимнастике спортсменки с мячом показывают необыкновенные упражнения, демонстрируя такие физические качества, как гибкость, быстрота, координация, точность движений.

**ЗАПОМНИТЕ!**





1. Техника работы с мячом предполагает прямые локти.
2. Пальцы рук должны быть естественным образом соединены.

Удержание мяча

Для начала необходимо научиться правильно удерживать мяч в руках: мяч располагается на ладони, касаясь её середины, пальцы соединены и как бы обхватывают его.



Баланс мяча на ладони

Баланс мяча выполняется на уровне плеча (не ниже середины рёбер).

Баланс мяча выполняется правой кистью, руку держите горизонтально в сторону.

Мяч — это достаточно тяжёлый предмет, его нужно держать на «открытой» ладони, без захвата.

Располагайте кисть так, чтобы она находилась точно под мячом.

Передача мяча из руки в руку

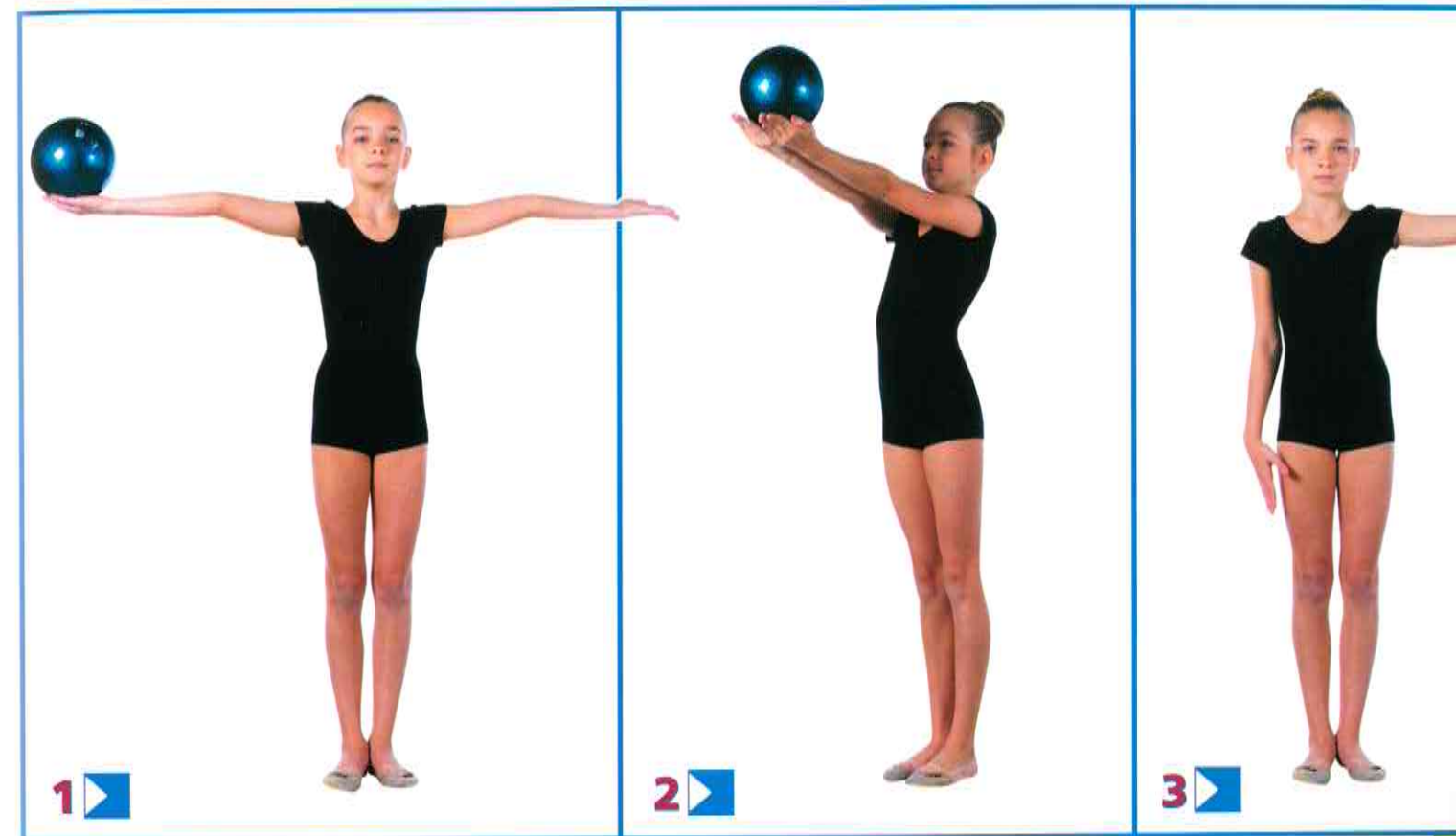
Исходное положение: мяч располагается на правой ладони, касаясь её середины, пальцы соединены.

■ Переведите правую руку с мячом вперёд, передайте его в левую руку. Передача производится прямыми руками.



■ Отведите руки в стороны. Мяч удерживайте в левой руке.

Повторите 2 раза.



Одиночный отбив мяча от пола

Исходное положение: мяч на вытянутой ладони, пальцы сомкнуты.

■ Плавным, но активным движением поверните кисть ладонью вниз. Выполните отбив мяча сопровождающим движением кисти. Во время отбива пальцы держите сильными, мяч не должен вяло «спадать» на пол.

■ Ловля выполняется на вытянутую руку. Во время ловли мяч не прижимайте к предплечью.

Повторите 2 раза.

Серия отбивов мяча от пола

Серия отбивов может быть выполнена со сменой высоты отскока мяча или со сменой ритма.

Исходное положение: мяч на вытянутой ладони, пальцы сомкнуты.

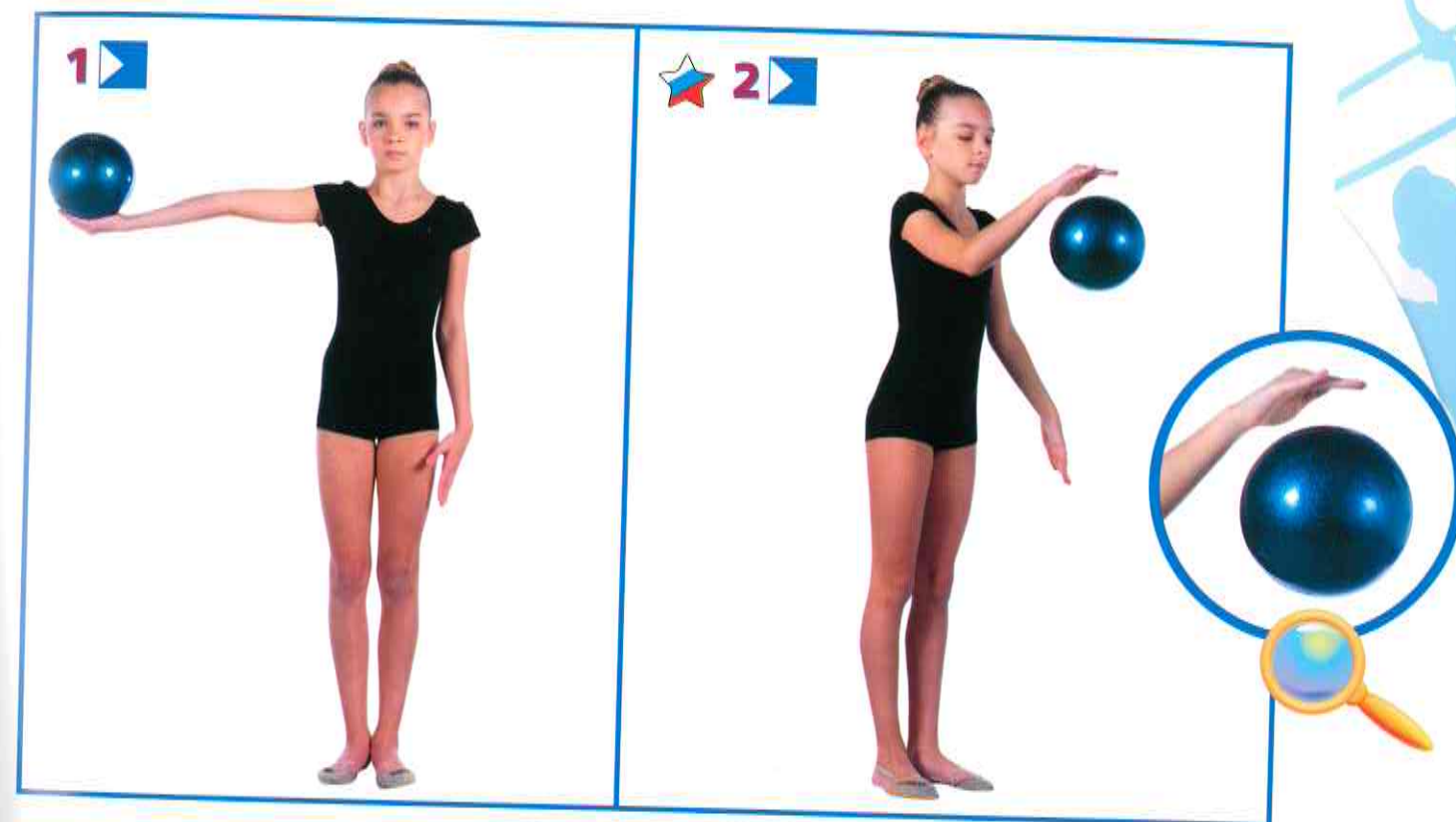
■ Плавным, но активным движением поверните кисть ладонью вниз.

■ Выполните 3—4 отбива мяча сопровождающим движением кисти.

■ Отбивы выполняйте стоя на одном месте, без смещения, как бы в одну и ту же заданную на полу точку.

■ Выполните ловлю.

Повторите 2 раза.



«КОЛОБОК»

Учимся перебрасывать мяч.

Представьте, что вы держите на ладонке горячий колобок. Он обжигает руку, но положить его вам некуда. Вот вы и перебрасываете его с ладони на её тыльную сторону, а потом обратно.

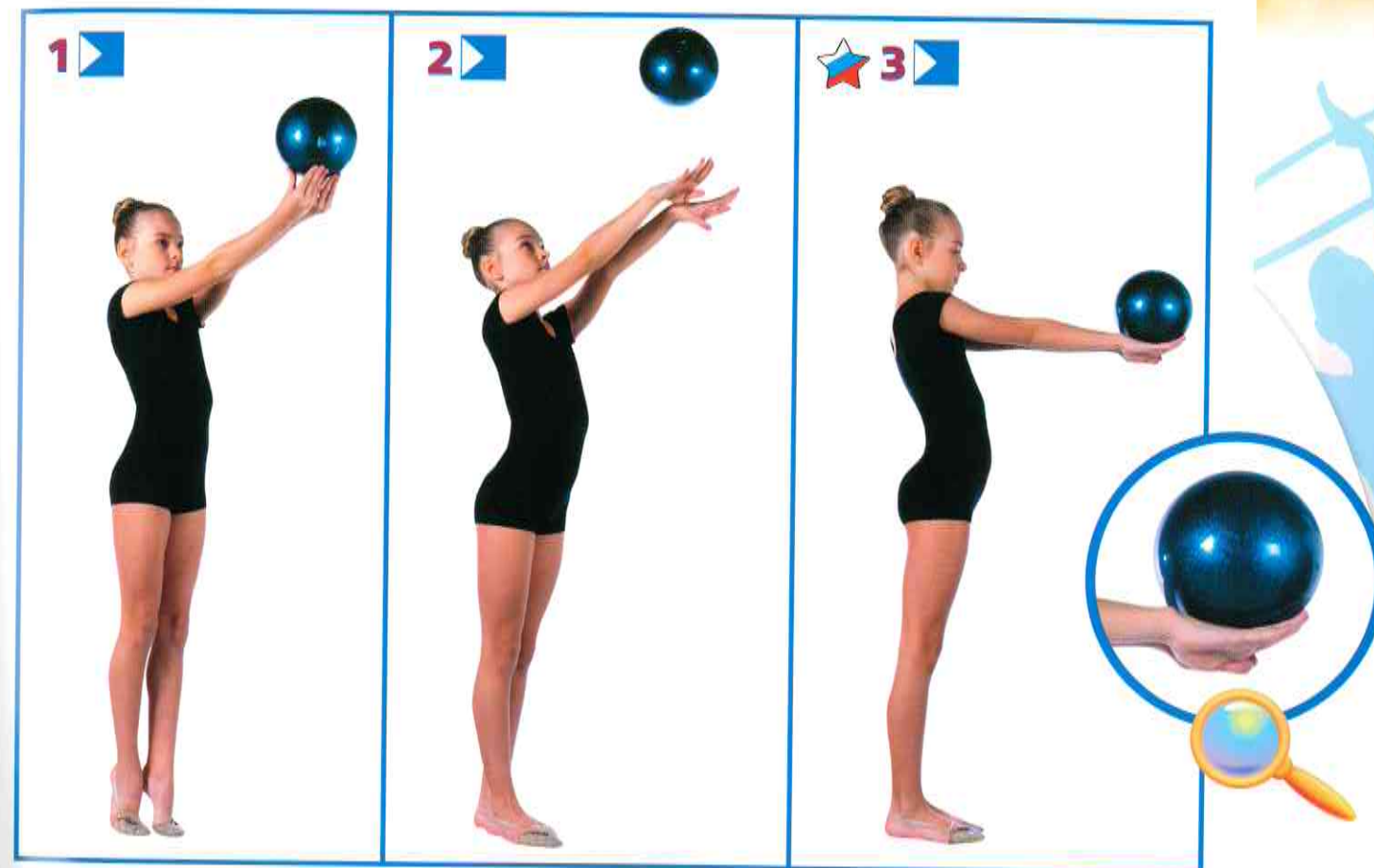
«Горячий колобок»

Исходное положение: мяч располагается на двух ладонях (или одной), руки вытянуты вперёд на уровне груди.

- Немного присядьте. Выполните замах мяча, слегка опустив руки вниз.
- Пружинисто вытяните колени и выполните невысокий бросок мяча вперёд и вверх. Во время полёта мяча поверните кисти ладонями вниз. Кисти держите сомкнутыми.
- Поймайте мяч на тыльную сторону ладони.

Во время ловли выполните пружинистый присед, а также сопровождающее движение рук, смягчающее ловлю.

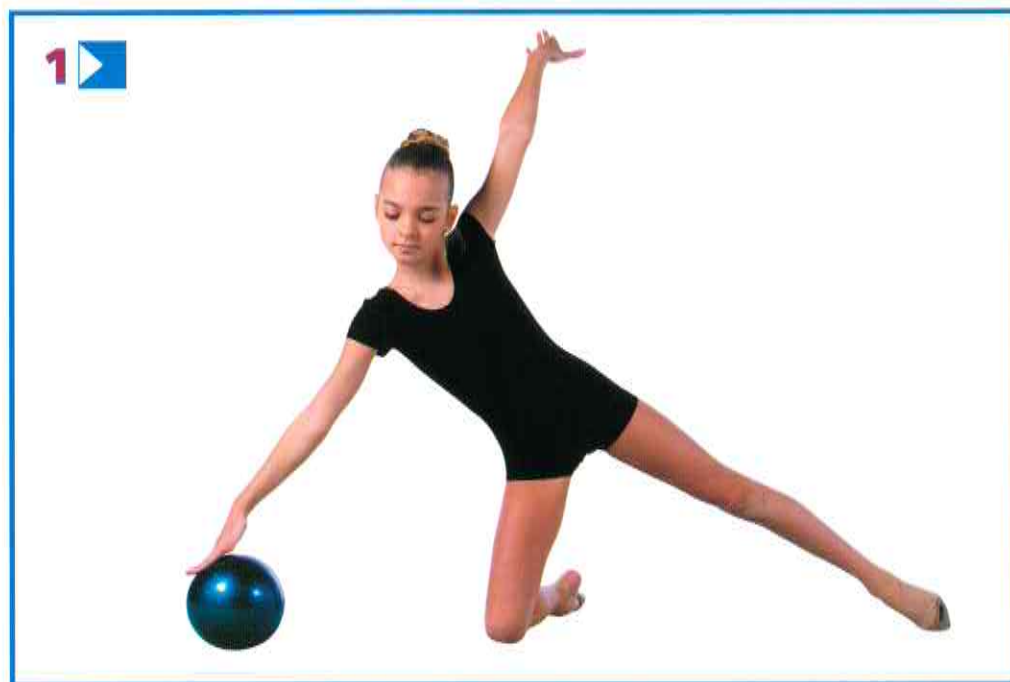
Повторите 2 раза.



«Колобок на полу»

Исходное положение: мяч справа от гимнастки. Рабочая рука на мяче, пальцы сомкнуты. Свободная рука направлена в сторону.

- Подтолкните мяч, выполнив перекат по полу.
- Поймайте мяч левой рукой.
- Повторите перекат мяча в другую сторону.



Во время переката мяч не должен подскакивать, поэтому необходимо во время выпуска прижать его к полу.

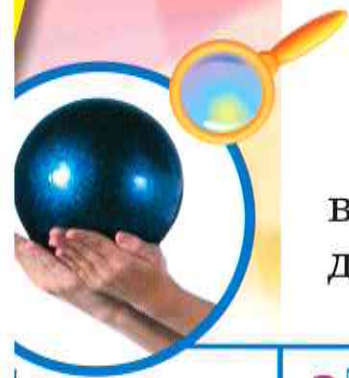
Повторите 2 раза.



«Колобок по рукам»

Перекат по двум рукам на грудь.

Исходное положение: руки сомкнуты и вытянуты вперёд на уровне груди, мяч находится на ладонях.



2 ▶



3 ▶



4 ▶



■ Потянитесь вперёд, руки слегка приподнимите, локти прямые. Перекатите мяч по рукам до груди.

■ Слегка опустите руки, выполните перекат мяча от груди к ладоням.

Повторите 2 раза.



Задание

Придумайте комбинации из элементов работы с мячом.



Обруч

Обруч — один из самых интересных предметов гимнастики. При работе с ним можно выполнять вращения, вертушки, перекаты, броски!

Броски, перекаты и другие упражнения с обручем развивают ловкость пальцев рук, укрепляют кисти, учат соизмерять высоту полёта предмета и силу броска.

В ритмической гимнастике спортсмены используют одновременно два обруча.

Обруч бывает от 80 до 90 см в диаметре. Многие гимнастки обклеивают свои обручи цветным скотчем, подбирая тон так, чтобы он гармонировал с цветом купальника и характером музыки.

Обруч — предмет круглый, он постоянно стремится «убежать» от спортсменки.

Надо обладать правильной техникой, координацией движений, вниманием, чтобы не допускать ошибок. Также во время перека-

тов, передач, вращений, бросков и ловли важно демонстрировать точность плоскостей вращения обруча. Поэтому, чтобы укротить обруч, сначала надо научиться его правильно держать.



ЗАПОМНИТЕ!

1. Техника работы с обручем предполагает прямые локти.
2. При работе выполняйте движения напряжёнными упругими кистями и пальцами. Если следовать этим требованиям техники, ваш обруч не будет касаться тела и пола.
3. Плоскости во время вращений, вертушек, передач, перекатов и бросков должны быть точными, без вибрации и отклонений.
4. При вращениях обруч не должен касаться тела.

Различные типы удержания обруча

Обруч удерживают одной или двумя руками, разными способами хвата: **жёстким** и **свободным**.

Жёсткий хват

Удерживая обруч жёстким хватом, вы можете выполнять передачи, броски и ловлю, элементы с проходом в обруч, перекаты обруча по телу или полу.

- Расположите обруч горизонтально.
- Кисти рук проденьте в обруч.
- Крепко удерживая обруч, выполните жёсткий хват.



Свободный хват

Удерживая обруч свободным хватом, вы можете выполнять вращения в различных направлениях и плоскостях.

■ Обруч располагается на внутреннем ребре одной или обеих ладоней между большим и указательным пальцами.

■ Техника выполнения вращений обруча предполагает следующее положение пальцев: большой палец перпендикулярно кисти («сторож», который не даёт обручу уйти с кисти на руку), четыре пальца вытянуты и сомкнуты, кисть напряжена.



«Зеркало»

*Вращение обруча
в лицевой плоскости.*

Упражнение можно выполнять одной или двумя руками. Если вращение выполняется двумя руками, то ладони сложите вместе.

Исходное положение: рука горизонтально вперёд, запястье закреплено. Возьмите обруч свободным хватом.

■ Расположите обруч на кисти. Попробуйте покачать его в нужном положении.

■ Затем попробуйте выполнить вращение. Кисть во время вращения совершает небольшие круговые движения.

Следите за ритмом и темпом вращения.

Повторите 2 раза.

«Стеночка»

*Вращение обруча
в боковой плоскости.*

Упражнение выполняется одной рукой.

Исходное положение: руки в стороны, рабочая рука согнута и прижата к поясу. Запястье закреплено, при этом кисть вытянута.

По мере освоения техники вращения рабочую руку вытяните в сторону. Возьмите обруч свободным хватом.

■ Расположите обруч на кисти. Вращайте обруч вперёд и назад.

Следите за ритмом и темпом вращения.

Повторите 2 раза.



«Зонтик»

Вращение обруча в горизонтальной плоскости над головой.

Исходное положение: правая рука с обручем вытянута вертикально вверх, локоть прямой. Запястье закреплено, при этом кисть вытянута.

Возьмите обруч свободным хватом.

Упражнение можно выполнять одной или двумя руками. Если вращение выполнять двумя руками, то ладони должны быть сложены вместе.

Повторите 2 раза.



«Поясок»

Вращение обруча на талии.

Упражнение способствует укреплению мышц живота.

Исходное положение: встаньте внутрь обруча, прижмите его к спине и отведите вправо. Возьмите обруч двумя руками жёстким хватом снизу.

Упражнение включает в себя начальный импульс для вращения на талии; вращение (3—4 оборота), ловлю сначала обеими руками, затем, по мере освоения, одной прямой рукой. Круговые движения туловищем делать не надо.

Повторите 2 раза.



Бросок «Тарелочка»

*Бросок
в горизонтальной плоскости.*

Исходное положение: держите обруч перед собой в горизонтальной плоскости жёстким хватом снизу двумя руками, ширина хвата — на ширине плеч.

Упражнение включает в себя замах, выброс и ловлю.

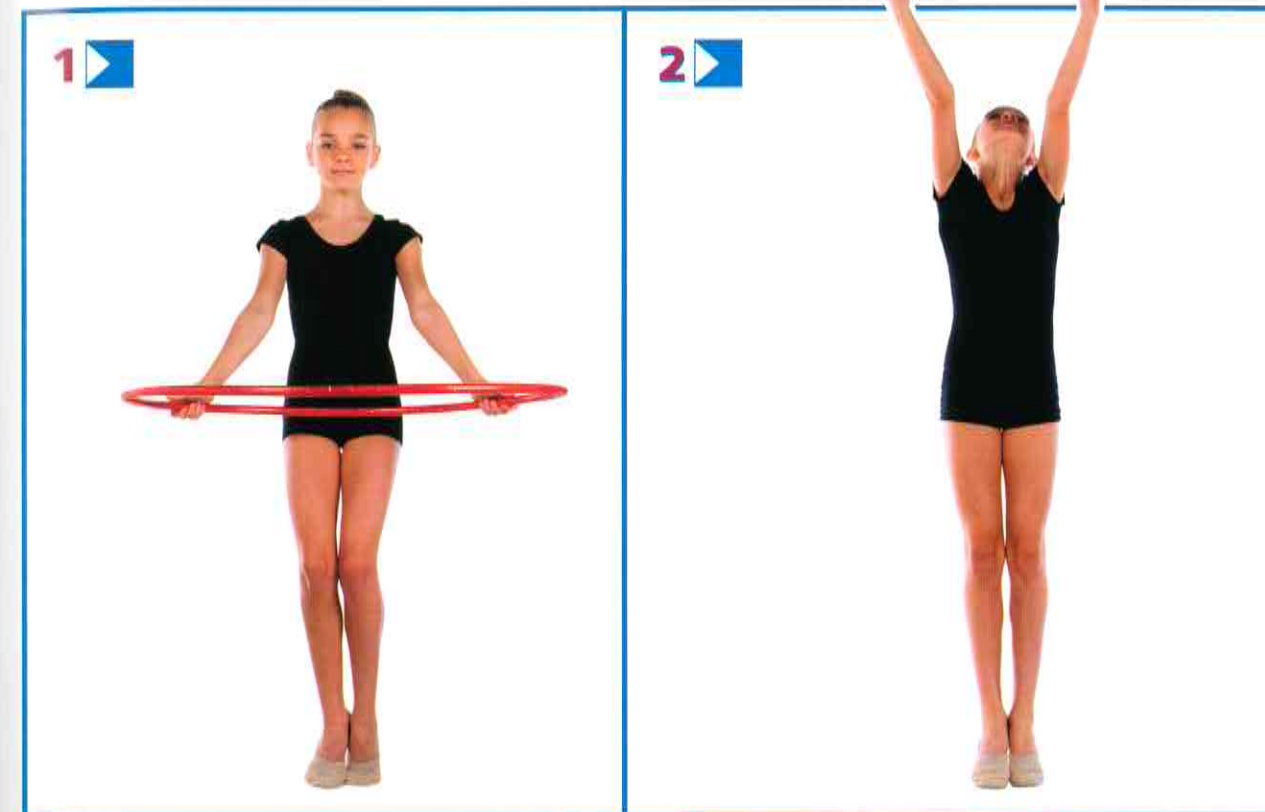
■ Замах: выполните полуприсед, опустите дальний край обруча вниз.

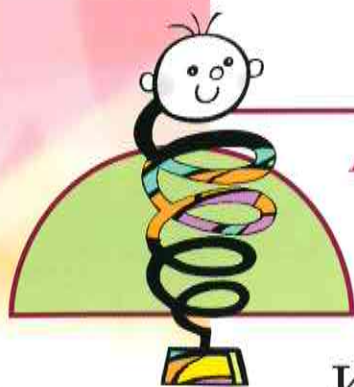
■ Выброс: во время выброса обруча энергично выпрямите колени, руки активно поднимите вперёд и вверх, выбросите обруч, указывая руками направление вылета. Кисти вытяните ладонями вверх, все пальцы сомкните.

Во время полёта обруча держите руки вытянутыми, ладонями вверх. Это положение подготовит вас к ловле.

■ Ловля: поймайте обруч двумя руками, хватом снизу. Руки во время ловли как бы мягко встречают обруч.

Повторите 2 раза.





Бросок «Вертушка»

Бросок с переворачиванием обруча вокруг своей оси в полёте в горизонтальной плоскости.

Исходное положение: держите обруч перед собой в горизонтальной плоскости жёстким хватом снизу двумя руками, ширина хвата — на ширине плеч.

Упражнение включает в себя замах, выброс и ловлю.

■ **Замах:** выполните полуприсед, опустите дальний край обруча вниз.

■ **Выброс:** во время выброса обруча энергично выпрямите колени. Резко поверните кисти по направлению к себе, совершая бросок дальним краем обруча (поднимите руки вперёд и вверх, выбрасывая обруч).



2



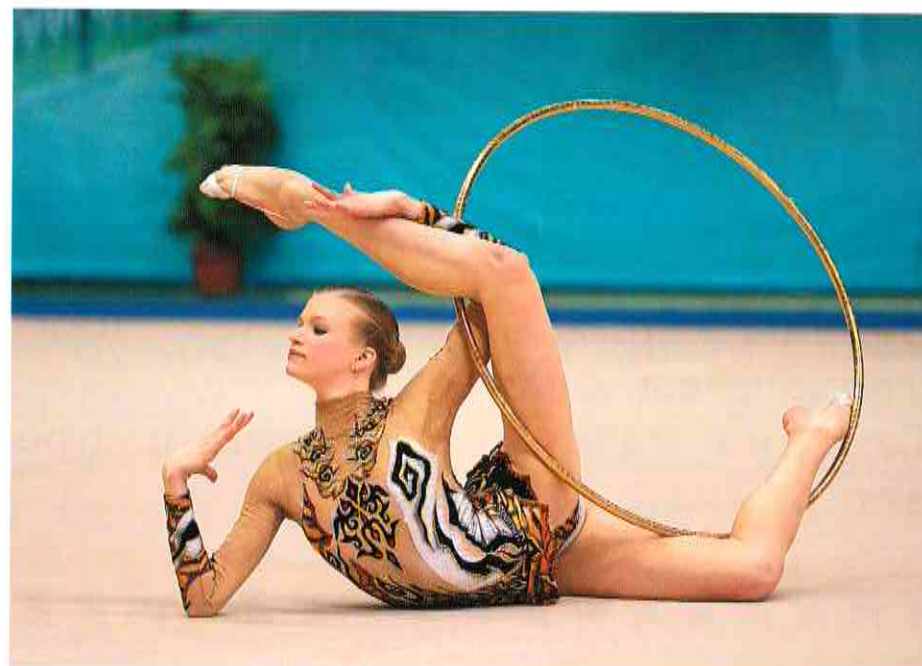
■ **Ловля:** поймайте обруч двумя руками, хватом снизу. Руки во время ловли как бы мягко встречают обруч.

Повторите 2 раза.



Задание

Придумайте комбинации из элементов работы с обручем.



3



Булавы

Булавы — наиболее сложные предметы в гимнастике. В программе выступления упражнения с булавами представляют собой высокие и низкие броски, перекаты, махи, вращения в разных плоскостях.

Булавы имеют широкую часть — тело, узкую — шейку и круглый наконечник — головку, необходимую для удобного удержания. Изготавливаются булавы из пластика или каучука. Стандартная длина булавы 40—50 см.



ЗАПОМНИТЕ!

1. Булавы должны являться как бы продолжением руки.
2. Техника работы с булавами предполагает прямые локти.

Удержание булав

Булавы удерживают за головку двумя способами хвата: **жёстким** и **свободным**.

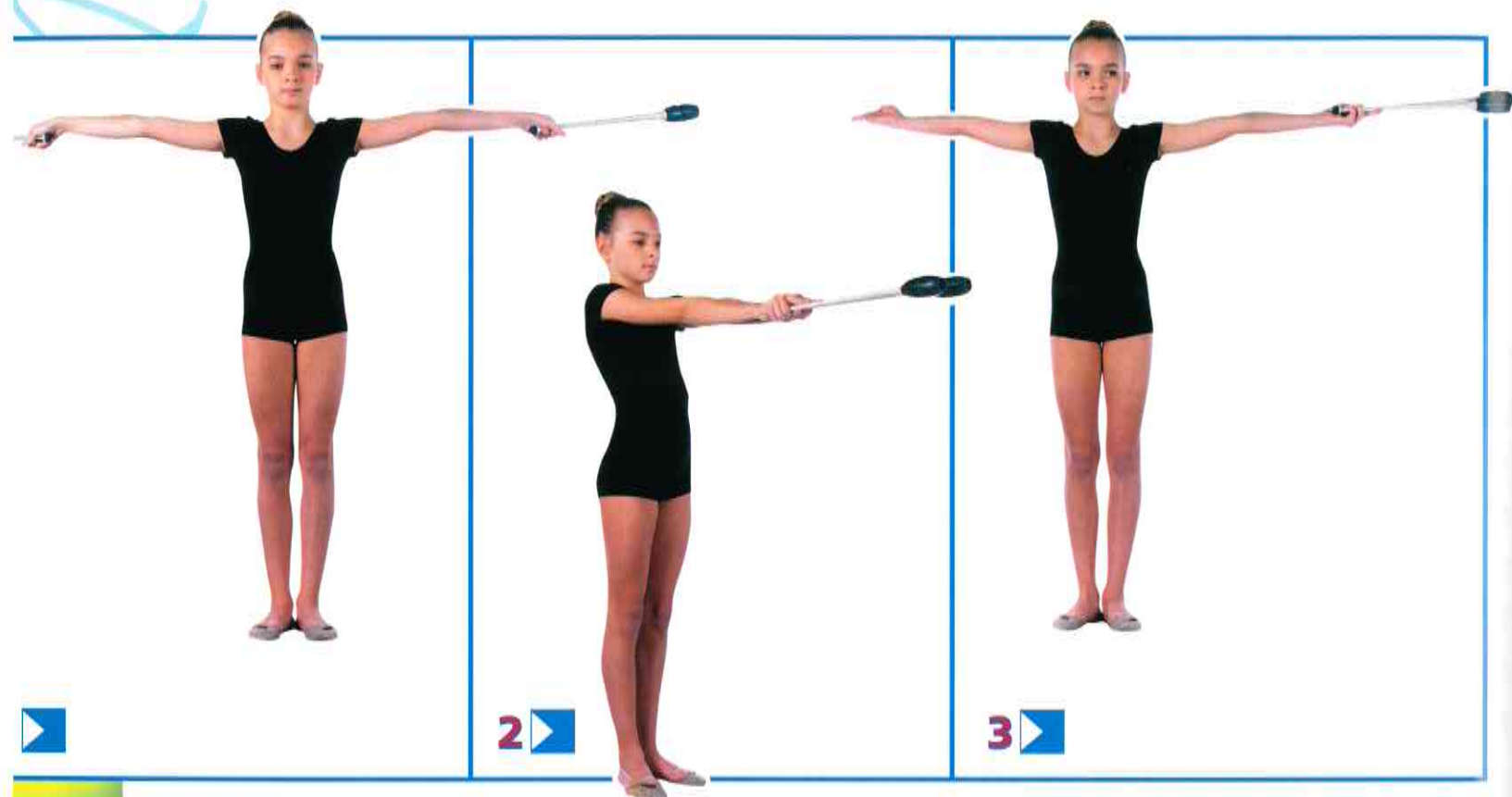


Для выполнения вращений булавы удерживают за головки свободным хватом. Головки располагаются на ладони и зажимаются пальцами в кулак. При таком хвате головка булавы свободно скользит в руке во время вращений, а шейка располагается между большим и указательным пальцами.

Передача булав из руки в руку

Исходное положение: булавы являются продолжением руки, хват свободный.

Передачи булав из руки в руку выполняют не сгибая локтей, в быстром темпе, перед собой.



Покачивание булав

Исходное положение: руки вытянуты вперёд, хват свободный за головки булав.

Лёгким движением кисти попробуйте покачать булавы из стороны в сторону.



Вращение булав

Исходное положение: руки вертикально вниз, хват свободный за головки булав.

Вращения выполняйте круговым движением кисти.

1 ▶



★ 2 ▶



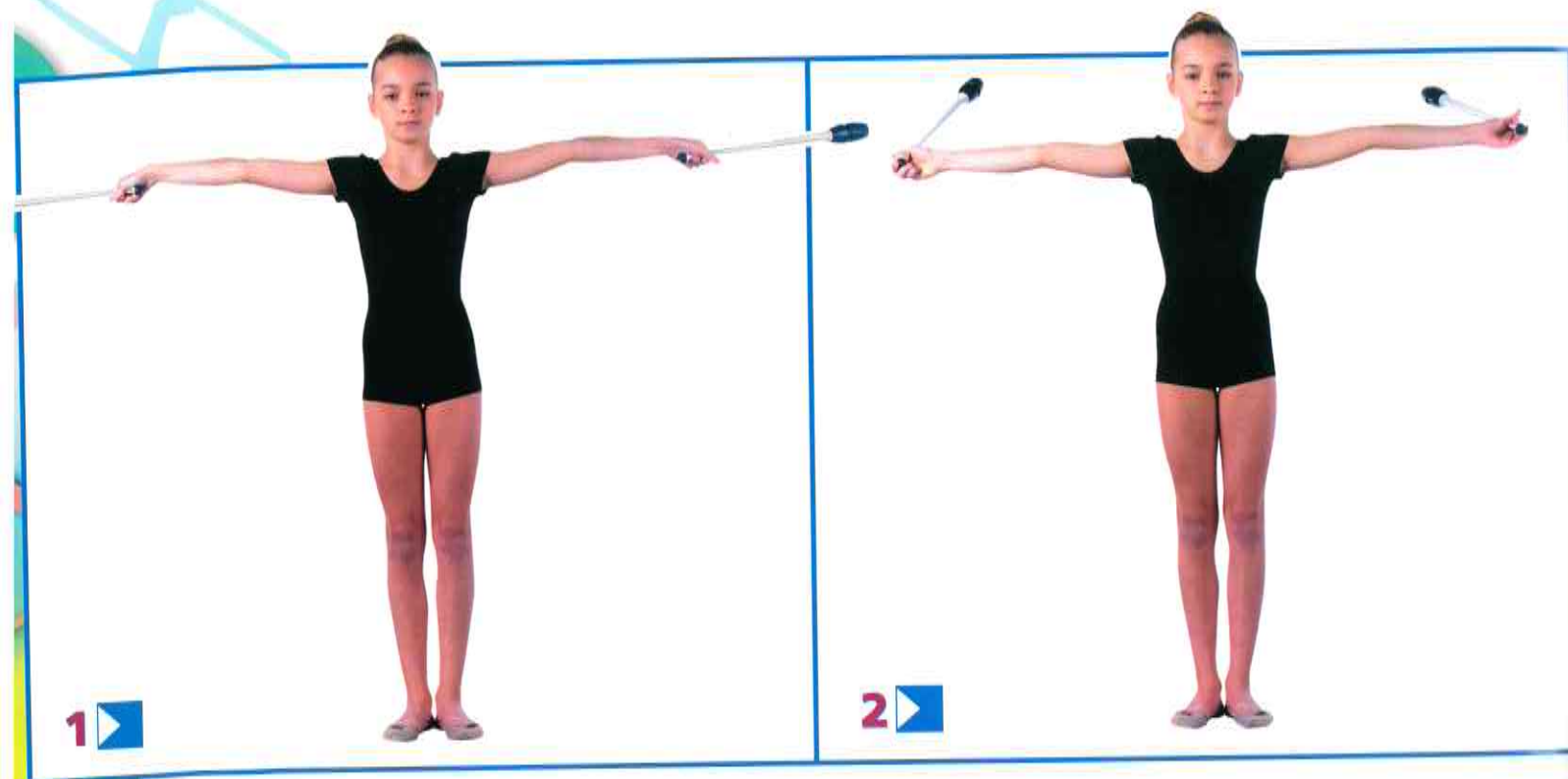
★ 3 ▶



Вертикальные вращения булав в лицевой плоскости

Исходное положение: руки в стороны, булавы являются продолжением руки, хват свободный.

Выполните сначала вращения в лицевой плоскости за рукой, затем перед рукой.



Постукивание булавами

Возьмите булавы за шейки и выполните ритмичные постукивания булавой о булаву или обеими булавами об пол. Во время постукиваний руки должны быть прямыми, натянутыми.



Броски булав впереди

Для начала возьмите одну булаву в правую руку, рука вытянута горизонтально вперёд на уровне груди, хват снизу за головку, ладонь развёрнута вверх, локоть прямой. Данное упражнение включает замах, бросок и ловлю.

Слегка разогните запястье, руку немного отведите вниз, при этом тело самой булавы слегка опустите вниз.

Выполните активное движение пальцами по направлению к себе с одновременным выбросом булавы вперёд и вверх. В момент выброса кисть раскройте ладонью вверх, вытяните и сомкните пальцы вместе.

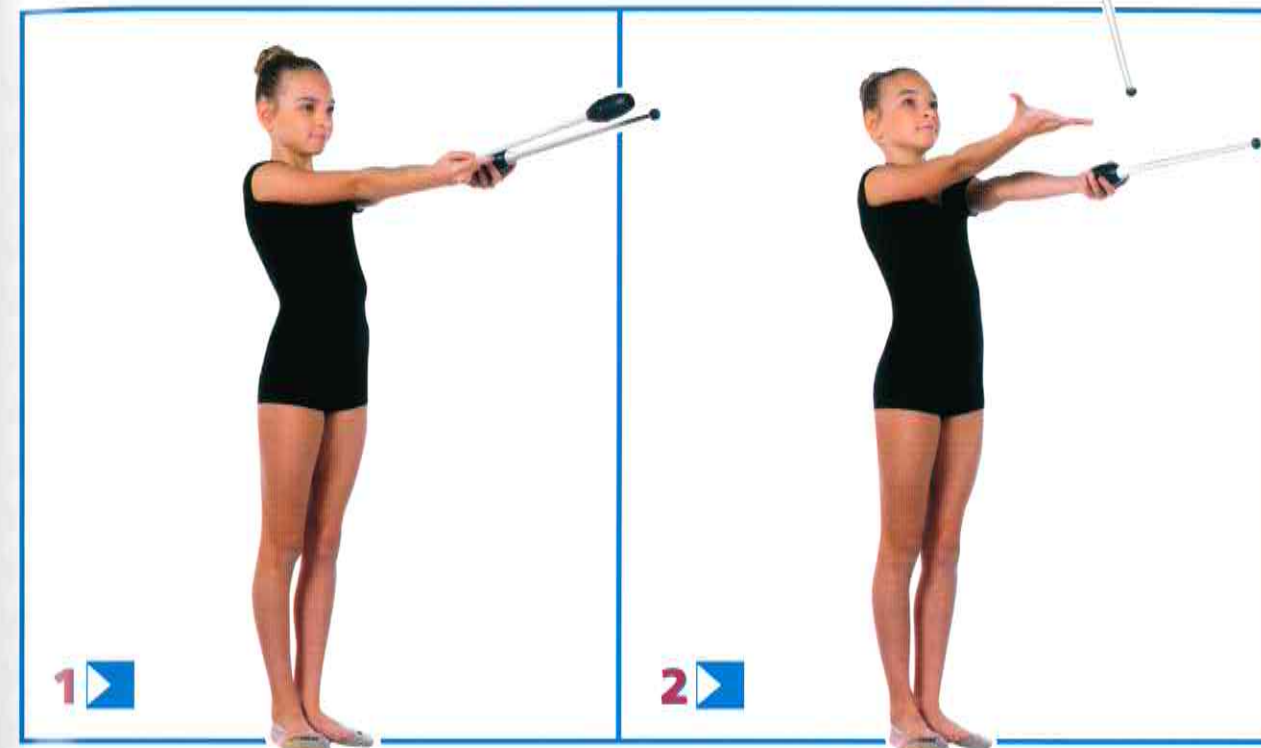
В полёте булава должна выполнить одно вращение.

Ловля булавы производится прямой рукой, приём булавы необходимо смягчить сопровождающим движением руки.

Когда навык будет сформирован, научитесь выполнять такие же броски левой ру-

кой, а затем двумя руками поочерёдно и одновременно.

Повторите 2 раза.



1▶

2▶



Задание

Придумайте комбинации из элементов работы с булавами.

Лента

Упражнения с лентой для девочек, упражнения с гимнастической палкой (стеком) для мальчиков.

Упражнения с палкой и лентой направлены на развитие таких физических качеств, как координация и точность движений.

Лента — наиболее красивый предмет в руках гимнастки. Согласно правилам выполнения упражнений с лентой, она всегда должна быть в движении, представляющем собой пространственный рисунок.

Лента — это гимнастический предмет, состоящий из пластиковой палочки цилиндрической или конической формы, и непосредственно ленты, изготовленной из шёлковой ткани. Длина палочки 50—60 см, длина ленты 5—6 м. Лента и палочка соединены между собой с помощью тонкого металлического карабина или нейлоновой косички.

Вращательные движения лентой выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях.



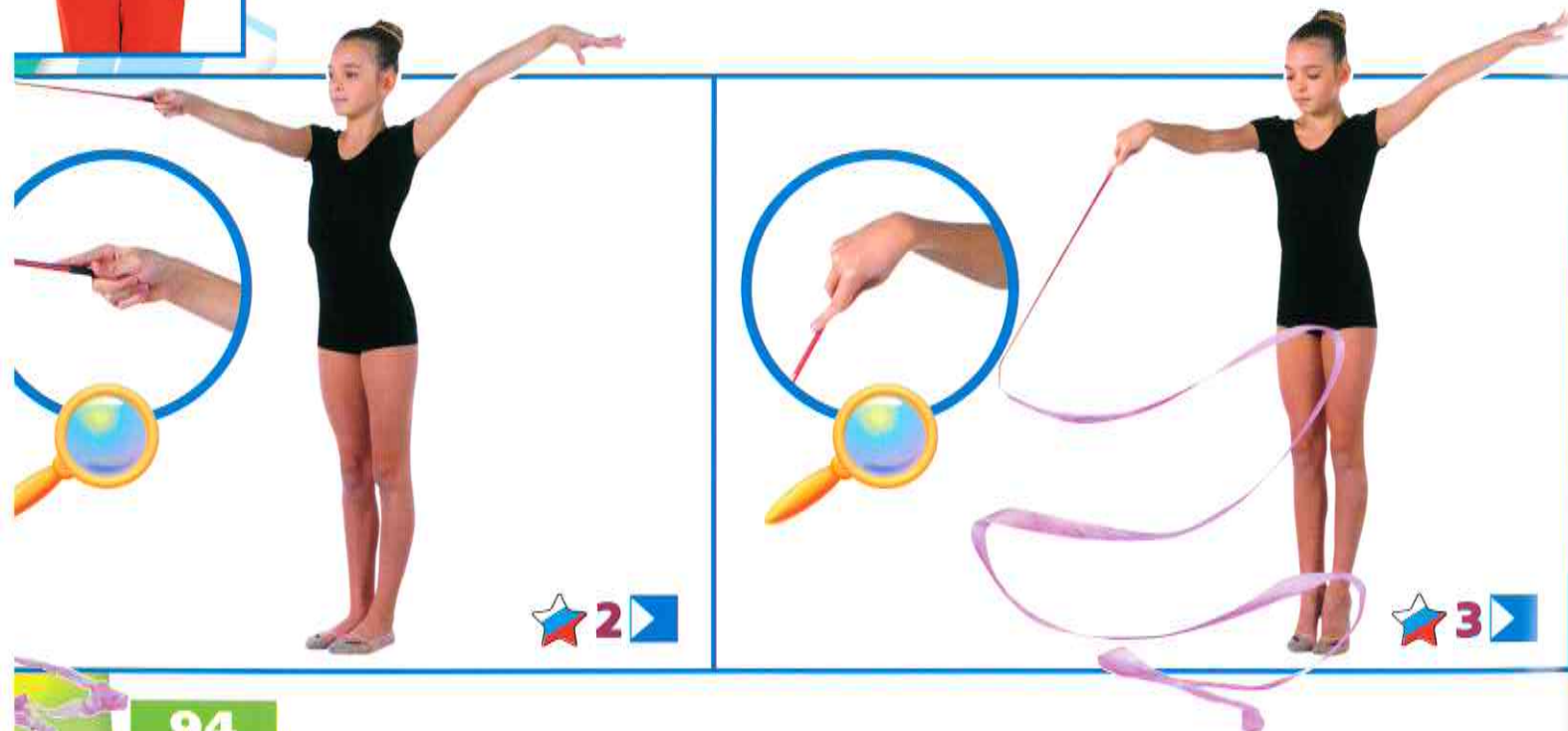
ЗАПОМНИТЕ!

1. При работе с лентой локти всегда должны быть прямыми.
2. Палочка должна быть как бы продолжением руки.
3. При работе с лентой необходимо выдерживать вращения в выбранной плоскости, без рывков, ритмично, но в то же время плавно.
4. Лента не должна касаться тела.
5. Лента не должна издавать щелчков.



Удержание палочки

Правильный хват палочки — важнейшее условие выполнения движений с лентой. Палочку необходимо свободно держать большим, указательным и средним пальцами, при этом её конец должен слегка упираться в ладонь у основания большого пальца. Палочка должна являться как бы продолжением руки.



★ 3 ▶

Передача палочки

Исходное положение: палочка находится в одной руке в горизонтальном положении.

При передаче перекрестите руки. Перехватите палочку свободной рукой, как показано на фото 3 и 4.

Повторите 2 раза.

1 ▶



2 ▶



3 ▶



4 ▶



5 ▶



«Зеркало»

Вращение ленты в лицевой плоскости.

Исходное положение: руки в стороны, палочка горизонтально в правой руке.

Выполните широкие круги рукой в лицевой плоскости. Палочку держите в кисти неподвижно. Она должна являться как бы продолжением руки.

Следите, чтобы движения выполнялись точно в лицевой плоскости. Не допускайте рывков. Лента должна вращаться ритмично и плавно.

Лента не должна издавать щелчков и не должна касаться тела.

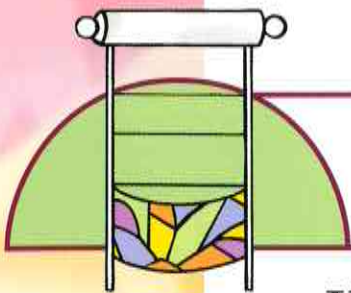
Повторите 2 раза.

1 ▶



2 ▶





«Стеночка»

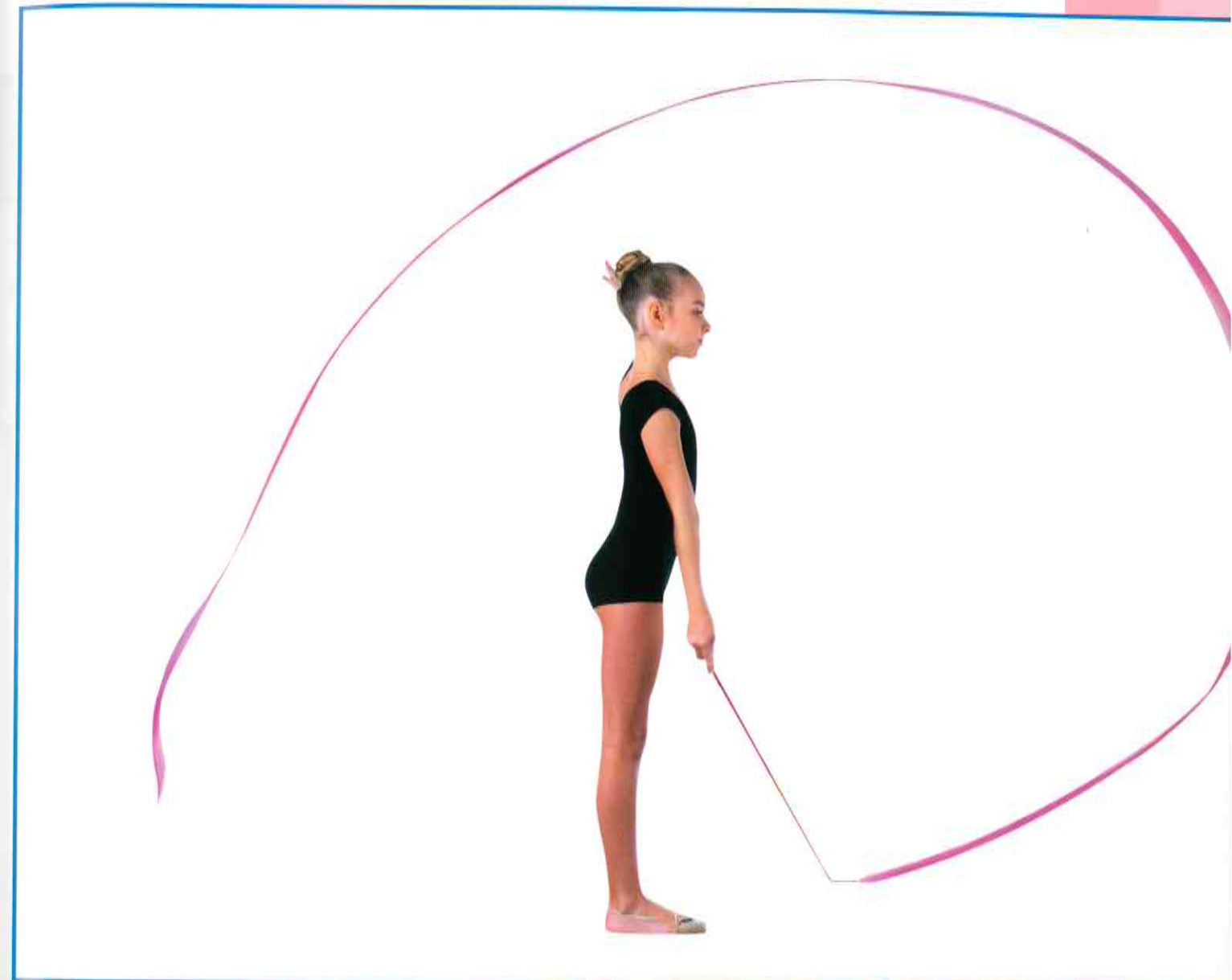
*Вращение ленты
в боковой плоскости.*

Исходное положение: основная стойка, рабочая рука вытянута вперёд, свободная — в сторону; палочка лежит горизонтально в правой руке.

Выполните широкие круги рукой в боковой плоскости, палочку держите в кисти неподвижно. Следите за тем, чтобы движения выполнялись точно в боковой плоскости.

Чередуйте направление кругов: вперёд и назад.

*Повторите по 2 раза
в каждую сторону.*



«ЗОНТИК»



Вращение ленты в горизонтальной плоскости над головой.

Исходное положение: руки в стороны, лента в одной руке, палочка горизонтально в правой руке.

1 ▶



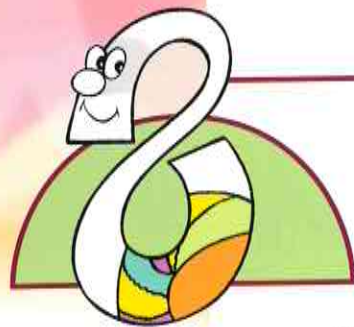
Широкими круговыми движениями руки «нарисуйте» большой круг. Следите за тем, чтобы движения выполнялись точно в горизонтальной плоскости.

Чередуйте направление кругов: вправо и влево.

Повторите по 2 раза в каждую сторону.

2 ▶

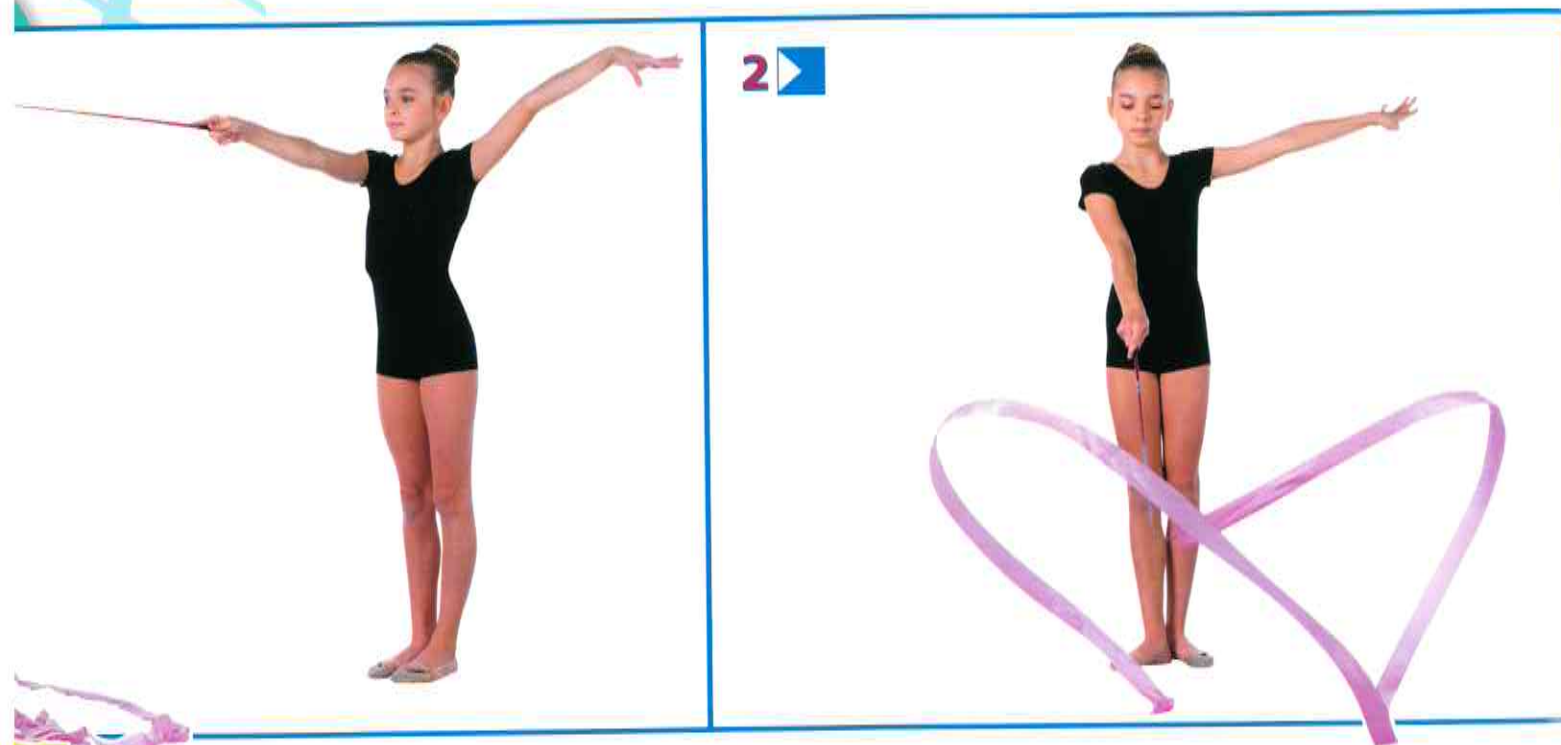




«Восьмёрка»

*Вращения ленты
в вертикальной плоскости
справа налево.*

Исходное положение: лента в одной руке,
рука вытянута горизонтально вперёд.



Выполните один большой круг лентой
справа, затем, завершив круг впереди, пере-
ведите руку скрестно влево и непрерывно
выполните ещё один большой круг слева.
Продолжите упражнение. Рисунок ленты дол-
жен напоминать горизонтальную «восьмёрку».

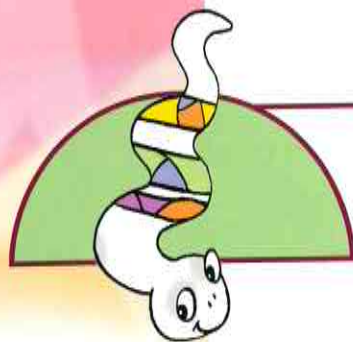
Повторите 2 раза.



«Змейка»

«Змейки»

вертикальные и горизонтальные.



«Змейки» бывают вертикальные и горизонтальные, их можно рисовать по воздуху или по полу.

Профессиональные гимнастки во время выступления должны «нарисовать» 4–5 гребней «змейки», при этом хвостик «змейки» всегда должен быть подвижным и не касаться пола!

«Горизонтальная змейка»

Держа палочку перед собой на уровне груди в одной руке, сделайте ритмичные движения кистью справа налево, рисуя «змейку» лентой. Попробуйте поднимать и опускать руку,



продолжая движения кистью для сохранения рисунка.

Можно нарисовать «змейку» на полу, сочетая рисунок с продвижением назад.

Такая «змейка» послушно поползёт за вами!

Повторите 2 раза.

2 ▶



«Тоннель»



*Полный проход в большие круги
в лицевой плоскости.*

Попробуйте «нарисовать» лентой тоннель и пройти через него.

Исходное положение: лента в правой руке, палочка является продолжением руки.

■ Выполните замах ленты влево, скрестно. Лента полностью находится слева относительно лицевой плоскости.

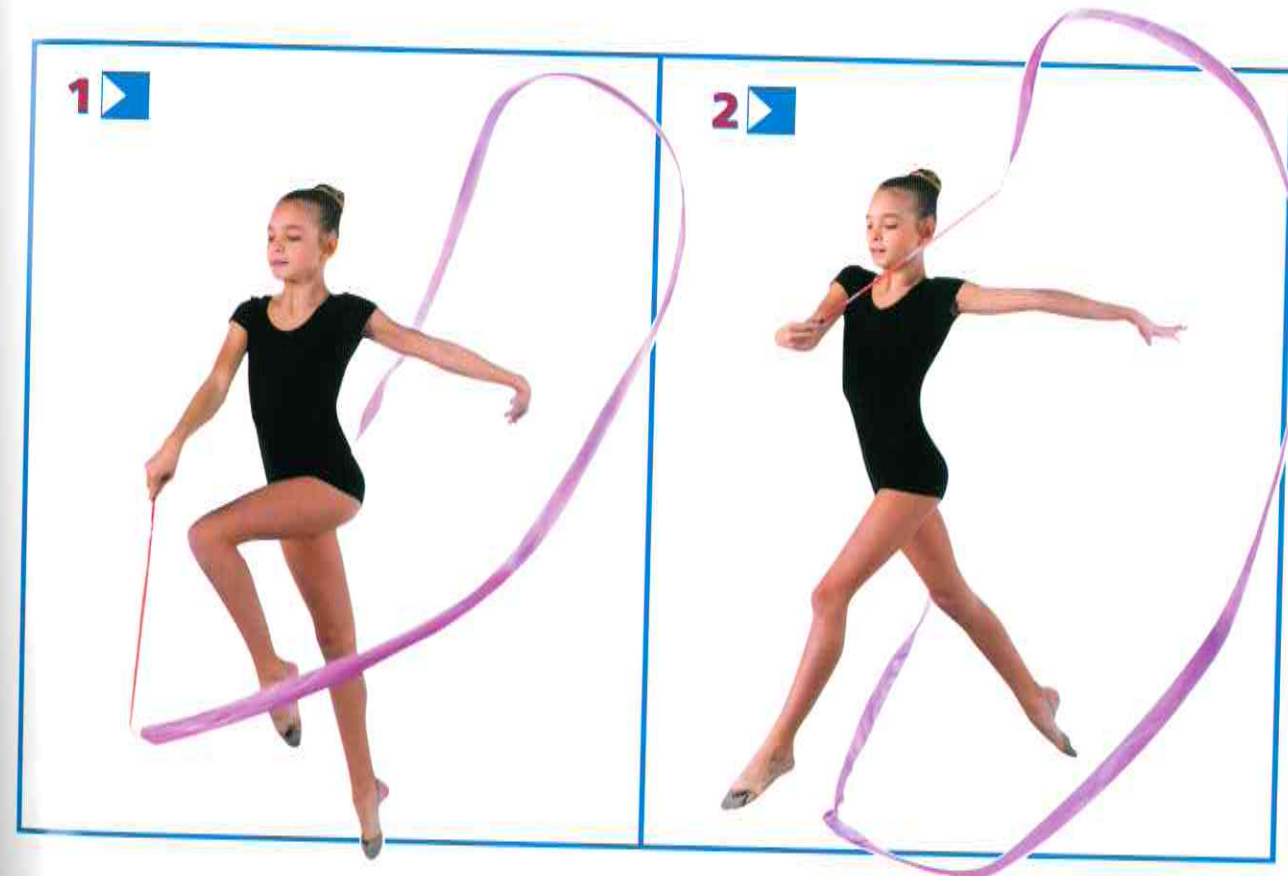
■ Выполните большой круг лентой в лицевой плоскости вниз (против часовой стрелки); когда лента будет проходить по полу, перешагните правой ногой через неё, продолжите движение лентой вверх, выполните шаг левой ногой.

Выполняя это задание, рука с лентой непрерывно «рисует» большие круги, а вы должны продвигаться вперёд, внутрь кругов.

Каждому кругу ленты соответствует один шаг над лентой. Правильнее перешагивать через начало ленты, ближе к палочке.

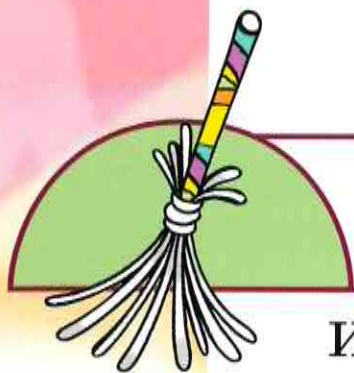
Проводя ленту вниз, палочку удерживайте направленной вертикально вниз.

Повторите 2 раза.



«Метёлочка»

*Проход над лентой —
большой «змейкой».*



Исходное положение: лента в правой руке, вертикально вниз.

- Отмахните ленту скрестно влево.
- Широким движением проведите ленту по полу вправо, сделайте через неё шаг правой ногой.
- Широким движением проведите ленту влево, сделайте через неё шаг левой ногой.

При выполнении этого задания рука с лентой «рисует» большую «змейку», а гимнастка продвигается вперёд, шагая через неё. Одному движению ленты соответствует один шаг.

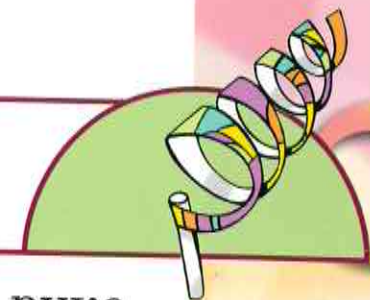
Правильнее перешагивать через начало ленты, ближе к палочке.

Повторите 2 раза.



«Спираль»

*«Рисование» спиралей
в разных направлениях.*



Исходное положение: лента в правой руке, рука горизонтально вперёд. Свободная рука в сторону. Хват палочки сверху.

- «Нарисуйте» кистью 4—5 кружочков.
- Выполните продвижение назад или повернитесь вокруг себя.

Спирали выполняйте на уровне груди. Следите за формой и размером витков. Витки спиралей должны быть чёткими и круглыми.

Выполните движения другой рукой.

Повторите 2 раза.



Задание

Придумайте комбинации из элементов работы с лентой.





ГЛАВА

VI

**Музыкально-
сценические,
танцевальные
игры
и спортивные
эстафеты**

Играем в музыкально-сценические и танцевальные игры

Учимся играть по ролям

Играть по ролям? «Да это только в театре или кино!» — скажете вы. Действительно, актёры играют роли в спектаклях и фильмах.

Каждый актёр старается показать своего героя, как задумал его автор, добавив собственное понимание образа. В постановке спектакля главным является режиссёр. Именно он помогает актёрам работать над ролью.

Для спортсменов таким режиссёром является тренер.

Вот и вы попробуйте исполнить не только роль персонажа музыкально-сценической игры, но и роли тренера, судьи.

«Бабочка»

Представьте себе сюжет игры: бабочка спит, просыпается, расправляет крылышки. Летает, садится то на один цветок, то на другой, прячется под листочком и снова засыпает.

Для того чтобы получился настоящий образ, помните, кого вы изображаете, какие черты характера у вашего героя, его повадки. Представляйте его зрительно, и у вас всё получится.



Задания:

1. Постарайтесь под музыку изобразить бабочку.
2. Найдите какое-нибудь четверостишие о животных, природе, предметах и попробуйте передать образ движениями.



Учимся играть вместе

В игре очень важно научиться чувствовать партнёра, поддерживать командный дух. Это может получиться само собой, если все дружат. Но иногда нужен наблюдатель, который увидит ошибку, подскажет, как её исправить, и прекратит спор. Роль судьи достанется по очереди каждому из вас.

«Мышки прячутся от кота»

Для проведения игры нужны скакалки, которыми участники обозначают свои норки, положив их кружками на пол. Один участник назначается котом, остальные дети — мышки.

Игровое задание. Включается музыка, кот замирает, а мышки веселятся и танцуют. Когда музыка прерывается паузой, кот просыпается и начинает бегать за мышками, стараясь их коснуться. Мышки должны убежать от кота, прячась в свои норки. Те мышки, которых кот коснулся, выбывают из

игры. Когда вновь включается музыка, кот замирает, а мышки танцуют.

«Музыкальный паровозик»

Для проведения игры подбираются и соединяются разные музыкальные фрагменты. Выбирается судья. Он должен оценивать созданные образы, выразительность движений.

Игровое задание. Все дети встают друг за другом паровозиком. Паровозик едет (звучит музыка паровозика). Он приезжает на полянку, где летают бабочки (звучит музыка бабочек). Дети изображают бабочек и танцуют. Вновь звучит музыка паровозика, дети образуют паровозик, идут дальше и попадают в тёмную чащу, где живут медведи (музыка медведей). Дети изображают медведей. Вновь звучит музыка паровозика, дети паровозиком идут дальше и попадают на лужайку, где резвятся зайки (музыка зайцев) и т. д. (лягушата, белочки, павлины...)

Важно точнее передать заданный образ.

Участвуем в спортивных эстафетах

Спортивная эстафета — это командное соревнование, в котором каждый участник, стараясь опередить команду соперников, передвигается по дистанции, выполняет задания соревнования и передаёт очередь следующему игроку.

Эстафета имеет начало, основную часть и окончание. Начинается она на старте у эстафетной линии, переступить которую не разрешается.

Основная часть — передвижение по дистанции с передачей эстафетного предмета (это может быть кубик, мягкая игрушка, мяч, палочка).

Окончание — время пересечения эстафетной линии последним участником команды. Он, как правило, поднимает руку вверх после завершения эстафеты.

Победа присуждается той команде, участники которой, не нарушив правил, быстрее

команд соперников завершили выполнение эстафетного задания.

Главный судья и командные судьи, которых выбирают до начала эстафеты, оценивают правильность выполнения эстафет.

Правила судейства придумывают участники команд.

«Коридор»

Соревнуются две (или больше) команды. Каждая команда выкладывает для себя на полу узкий коридор из скакалок.

Правила. Участники встают друг за другом в начале коридора. По сигналу судьи первый участник каждой команды, прыгая на двух ногах, достигает конца дистанции и встаёт там лицом к своей команде.

Следующие участники проделывают то же самое.

Побеждает команда, которая быстрее всех выстроилась в конце дистанции.

«С кочки на кочку»

Соревнуются команды (две и более). Каждая команда раскладывает для себя на полу по три обруча на расстоянии одного шага.

Правила. Участники встают друг за другом около первого обруча. По сигналу судьи первый участник каждой команды, прыгая с ноги на ногу, старается попасть в середину обруча, а затем преодолеть расстояние между обручами. Затем добегают до тренера, который стоит в конце дистанции и держит в руке обруч в вертикальном положении. Пролезает в обруч и встаёт за тренером.

Следующие участники проделывают то же самое.

Побеждает команда, которая быстрее всех выстроилась за своим тренером.

Придумываем новые эстафеты

Эстафета заключается в выполнении участниками команд различных заданий.

Эстафеты помогают развивать быстроту, координацию, ловкость. Сначала нужно выбрать способ передвижения по дистанции и задания, которые участники должны выполнить быстрее и лучше команд соперников.

Если нужно развивать быстроту, можно предложить перемещаться по дистанции бегом, если координацию, то подойдут прыжки.

Важно определить количество команд эстафеты и их участников. Участники по очереди выполняют задания, передавая друг другу эстафетный предмет.

И самое интересное — придумать название эстафеты, из которого будет понятна её идея.

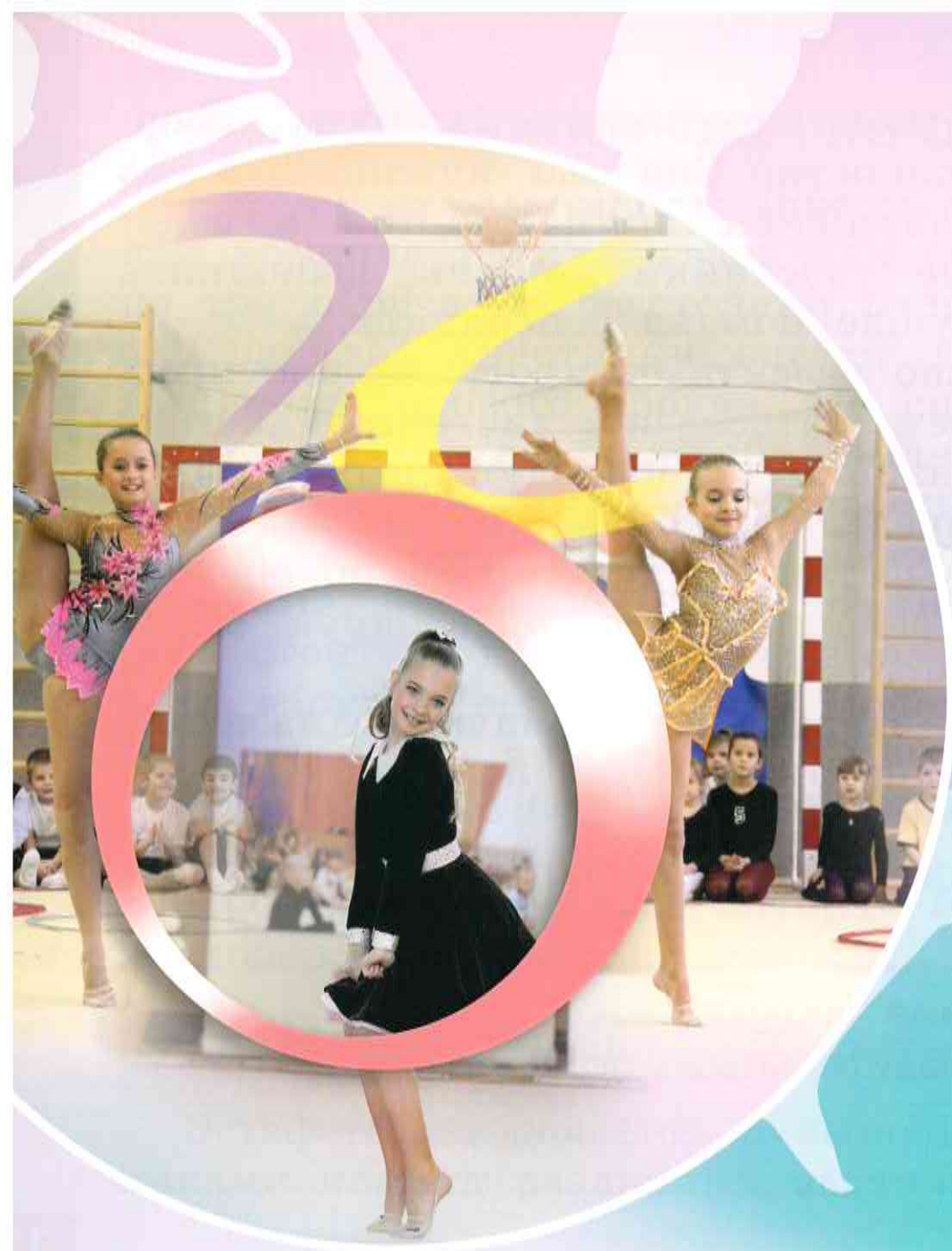
Пробуйте!

Всё зависит от вашей фантазии!



Задание

Придумайте новые эстафеты.



ГЛАВА

VII

**Подготовка
к итоговому
показательному
выступлению**

Подготовка к итоговому показательному выступлению

Узнаём, что такое показательные выступления

Показательные выступления — важная часть вашего обучения. Вы многому научились, выросли и окрепли.

Как готовят номер? Сначала выбирается тема выступления, затем музыка, а потом составляется рисунок выступления из гимнастических, акробатических, хореографических упражнений, элементов и шагов.

Музыка должна отображать тему выступления, отвечать характеру и форме гимнастических упражнений.

Музыкальный отрывок должен состоять из вступления, которое привлечёт внимание зрителей; основной части — акцента всей про-

граммы; заключительной части, от которой зависит общее впечатление от выступления.

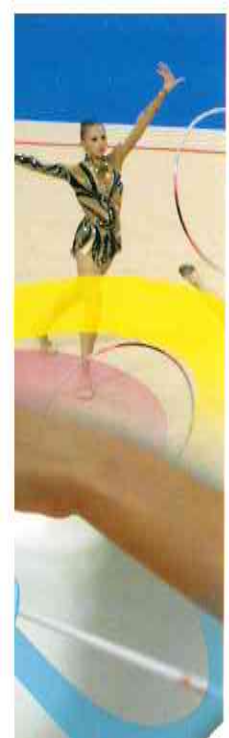


ЗАПОМНИТЕ!

1. Выполняйте общие упражнения одновременно с другими участниками группы.
2. Соотносите ритм (такт) своих движений с музыкальным ритмом.
3. Если вы сбились с ритма или забыли упражнение, посмотрите на своих товарищей и повторяйте за ними.
4. Улыбайтесь.

Учимся составлять программу выступления

Показательные выступления — это возможность продемонстрировать окружающим свои достижения.



Для начала возьмите лист бумаги и карандаш. Выпишите названия своих любимых гимнастических элементов. Рядом с каждым названием упражнения нарисуйте человечка в положении, соответствующем данному упражнению.

Затем нарисуйте квадрат — это будет гимнастический ковёр. В поле квадрата расположите нарисованные значки упражнений так, чтобы они были размещены равномерно по всей площади ковра. Потом пунктирными линиями со стрелочками соедините эти значки, показывая тем самым, как вы будете двигаться к месту выполнения упражнения. Обязательно продумайте способ передвижения по коврику от упражнения к упражнению. Можно, например, надписать шаги над пунктирной линией или дать какое-то условное обозначение. Получится рисунок выступления, который легко запомнить.

Обязательно отметьте, где будут находиться зрители, ведь своё выступление вы

представляете именно им. Но это не значит, что все упражнения вы должны выполнять, повернувшись лицом к зрителям. Ведь некоторые упражнения красивее смотрятся, если их выполнять боком, например «Мост».

Финал выступления должен быть эффектным! Этот эффект можно показать, например, движением руки или ноги в последний аккорд музыкального фрагмента.

Пробуйте, и у вас всё получится!



Задание

Составьте программу своего показательного выступления.



СОДЕРЖАНИЕ

Дорогие ребята!	3
-----------------------	---

ГЛАВА III. ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ

4

● Учимся выполнять акробатические упражнения	6
--	---

ГЛАВА IV. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

24

● Учимся выполнять танцевальные шаги	26
--	----

ГЛАВА V. РАБОТА С ПРЕДМЕТАМИ

42

● Работа с предметами	44
Скакалка	46
Мяч	58
Обруч	70
Булавы	82
Лента	92

ГЛАВА VI. МУЗЫКАЛЬНО-СЦЕНИЧЕСКИЕ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

110

● Играем в музыкально-сценические и танцевальные игры	112
Учимся играть по ролям	112
Учимся играть вместе	114
Участвуем в спортивных эстафетах	116
Придумываем новые эстафеты	118

ГЛАВА VII. ПОДГОТОВКА К ИТОГОВОМУ ПОКАЗАТЕЛЬНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ ...

120

● Подготовка к итоговому показательному выступлению	122
Узнаём, что такое показательные выступления	122
Учимся составлять программу выступления	123

У ч е б н о е и з д а н и е

Винер Ирина Александровна
Горбулина Наталья Македоновна
Цыганкова Ольга Дмитриевна

Физическая культура. Гимнастика

1—4 классы

Учебник для общеобразовательных учреждений

В 2 частях

Часть 2

Центр «Стандарты»

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Лыняная*

Редактор *Л. Н. Колычева*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Художник *О. В. Попович*

Дизайн и художественное оформление *О. В. Поповича, О. П. Богомоловой*

Электронная вёрстка *О. К. Нихамовской, В. В. Верженской*

Фотографы *А. В. Бузин, О. С. Наумов*

Технический редактор *С. Н. Терехова*

Корректоры *Е. А. Воеводина, А. В. Рудакова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц.
Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать с оригинал-макета 18.07.11. Формат 84 × 108 ¹/₁₆.

Бумага мелованная. Гарнитура SchoolBook. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 8,44.

Тираж 5 000 экз. Заказ № 3258.

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных
издательством материалов в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного
Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР».
170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.

