

Содержание

1. Пояснительная записка -----	3
2. Учебно-тематический план (1-ый год обучения) -----	6
3. Учебно-тематический план (2-ый год обучения) -----	7
4. Содержание курса (1-ый год обучения) -----	8
5. Содержание курса (2-ый год обучения) -----	10
6. Литература -----	12
7. Методическое обеспечение -----	12
8. Приложение №1 -----	13

1. Пояснительная записка.

В настоящее время проблема нравственно-эстетического воспитания личности неразрывно связана с проблемой физического развития человека. «В здоровом теле – здоровый дух» - выражение актуальное во все времена. Занятия танцами – один из наиболее эффективных способов формирования правильных эстетических и моральных понятий в сочетании с физическими упражнениями, укрепляющими здоровье ребенка. Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную, красивую и зажигательную музыку доставляют эстетическое удовольствие детям, которые в силу своих возрастных наклонностей стремятся к движению, а также положительно сказываются на их физическом развитии. Устраняется ряд физических недостатков, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность.

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к образовательному процессу. Содержание программы предполагает не только обучение детей основам танца, но и развитие у них коммуникативных способностей, формирование навыков общей культуры и поведения, толерантного отношения к сверстникам.

Данная программа **актуальна**, так как направлена на формирование разносторонне (физически, интеллектуально, нравственно) и гармонично развитой личности ребенка, способной к успешной самореализации в условиях современного общества.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она предполагает активное привлечение учащихся в разнообразные формы творческой деятельности, как то: участие в соревнованиях различного уровня, а также неперенное активное участие в постановке показательных выступлений на мероприятиях различного уровня, это облегчает процесс усвоения ими материалов программы и повышает эффективность и качество обучения в целом.

Цель программы: воспитание средствами балетного танца разносторонне и гармонично развитой личности.

Задачи программы:

- Развить творческий потенциал учащихся,
- Обучить основам балетной хореографии,
- Сформировать коммуникативные навыки (умение общения в паре и в коллективе), навыки толерантного отношения детей друг к другу.
- Укрепить здоровье и развить двигательные навыки (ловкость, гибкость, скорость, выносливость) у детей,
- Привить принципы здорового образа жизни.
- Подготовить учащихся к участию в соревнованиях по танцам и к показательным выступлениям.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области, заключаются в том, что процесс ее реализации носит целостный характер. Развитие физических данных ребенка осуществляется одновременно и неразрывно с формированием общей культуры личности.

Реализация программы проводится в соответствии с основными традиционными педагогическими принципами:

- от простого к сложному,
- от известного к неизвестному,
- сознательности и системности,
- наглядности, доступности и прочности,
- постепенного повышения нагрузки и её варьирования.

Технологическую основу программы составляет следующее:

- ✓ педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса: педагогика сотрудничества;
- ✓ педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса: групповые технологии;
- ✓ технологии индивидуального обучения;
- ✓ педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся: игровые технологии; проблемное обучение.

Приоритетные методы обучения:

- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути ее решения);
- ситуации успеха.

и методы развития танцевального мастерства:

- словесный (рассказ педагога, объяснение, беседа, анализ музыкального произведения)
- наглядный (показ, исполнение педагогом, просмотр видеоматериала)
- практический.

Все методы обучения реализуются различными средствами:

- практическими – проблемная ситуация, игра, творческое задание, музыкально-танцевальная импровизация, тренинг, выступления;
- интеллектуальными – анализ, синтез, обобщение, рефлексия.

Приоритетные формы работы с учащимися:

- ✓ занятие (комбинированное, практическое, индивидуальное),
- ✓ конкурс,
- ✓ концерт,
- ✓ открытое занятие.

Рациональное применение этих форм, методов и средств обучения обеспечивает эффективность реализации дополнительной образовательной программы.

Адресат программы: дети 3-4 года, 4-5 лет.

Количество занятий в неделю в одной группе - 2.

Количество занятий за год в одной группе - 64.

В соответствии с задачами обучения, возрастными особенностями и методами практического решения, образовательный процесс разделен на 2 этапа:

1 этап – первый год обучения

2 этап – второй год обучения

Первый этап является определяющим для выявления потенциальных способностей ребенка и направлен на закрепление интереса к дальнейшему обучению. В этот период закладываются основы танцевальных навыков, развивается координация движений рук, ног, корпуса, головы.

На втором этапе обучения продолжается дальнейшее совершенствование полученных навыков, техники выполнения и выразительности. Предлагается изучение нового танцевального материала, новых фигур, композиций и танцев, более сложных по технике исполнения. Формируются такие качества, как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность.

Основной **формой занятий** является учебное занятие.

Основа программы – четкое соблюдение режима труда и отдыха обучающихся. Доброжелательная атмосфера, доверительный стиль отношений позволяют взаимодействовать с ребенком в более тесном сотрудничестве.

Результативность деятельности определяется от исходного уровня развития ребенка начальным, текущим, итоговым контролем педагога и родителей.

Приоритетной формой контроля для подведения итогов реализации программы в конце учебного года является аттестация в форме открытого занятия.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы - открытое занятие.

В зависимости от конкретных условий, материалов, интересов обучающихся педагог может вносить в программу корректировку: сокращать материал по одной теме, увеличивать по другой, исключать отдельные темы или вносить новые.

Планируемые результаты освоения программы:

1 этап обучения

Ребенок самостоятельно **будет знать:**

- правила поведения и танцевальной этики;
- основные сведения о разучиваемых танцах;
- элементы и фигуры танцев: «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба».

будет уметь:

- слушать музыку и находить музыкальные удары в соответствии ритмом танца;
- двигаться в соответствии с музыкой;
- ориентироваться в зале относительно линии танца;
- исполнять простейшие элементы и фигуры танцев: «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба».

В процессе обучения на первом году происходит укрепление и развитие мышц корпуса ребенка, а также развивается координация движений.

2 этап обучения

Ребенок самостоятельно **будет знать:**

- новые элементы и фигуры танцев: «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба»
- элементы и фигуры танца «Квикстеп».

будет уметь:

- выполнять усложненные движения рук, ног и корпуса;
- выполнять усложненные танцевальные движения;
- выполнять фигурные вариации танцев: «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба», «Квикстеп».

В процессе обучения на втором году достигается гармония движения рук и корпуса.

2. Учебно-тематический план (1-ый год обучения).

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	Введение в образовательную программу	1	1	
2.	История развития танцевального спорта за рубежом и в России.	1	1	
3.	Знакомство с Европейской программой.	1	1	
4.	Партерная гимнастика	12		12
5.	Техника танца «Медленный вальс»	13		13
6.	Знакомство с Латиноамериканской программой	2	2	
7.	Техника танца «Ча-ча-ча»	13		13
8.	Техника танца «Самба»	13		13
9.	Постановка показательных выступлений	8		8
	ИТОГО	64		

3. Учебно-тематический план (2-ой год обучения)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	Введение в образовательную программу	1	1	
2.	Партерная гимнастика	5		5
3.	Техника танца «Медленный вальс»	13		13
4.	Техника танца «Квикстеп»	13		13
5.	Техника танца «Ча-ча-ча»	13		13
6.	Техника танца «Самба»	13		13
7.	Постановка показательных выступлений	6		6
	ИТОГО	64		

4. Содержание курса (1-ый год обучения).

1 тема

Введение в образовательную программу:

1. Цели, задачи, содержание программы. Задачи работы на учебный год.

2 тема

История развития танцевального спорта за рубежом и в России:

1. Исторические предпосылки создания современных танцевальных направлений.
«Советский» период развития балльных танцев в России.
2. Выход танцевального спорта России на международный уровень.

3 тема

Знакомство с Европейской программой:

1. Отличительные признаки Европейской программы.
2. Эволюция европейских танцев – от «Полонеза» до «Танго».

4 тема

Партерная гимнастика:

Комплексы упражнений, указанные в приложении №1.

5 тема

Техника танца «Медленный вальс»:

1. Музыкальный размер «Медленного вальса».
2. Понятие и определение шага,
3. Позиция стоп.
4. Схема «Правого простого квадрата»
5. Исполнение «Правого простого квадрата» под музыку.
6. Маятниковое (свинговое) движение в вальсе.
7. «Центральный баланс».
8. «Пережат»
9. Техника спуска для шага вперед.
10. Упражнение для улучшения техники спуска для шага вперед.
11. Техника спуска для шага назад.
12. Упражнение для улучшения техники спуска для шага назад.
13. Боковые шаги с носка на носок.

6 тема

Знакомство с Латиноамериканской программой:

1. История слияния африканской и европейской танцевальных культур в Южной Америке. Понятие полицентрии в танцевальных движениях.
2. Становление и развитие латиноамериканских танцев в Европе.

7 тема

Техника танца «Ча-ча-ча»:

1. Музыкальный размер танца «Ча-ча-ча».
2. Позиция стоп в танце «Ча-ча-ча».
3. Работа стоп.
4. «Латинский крест».
5. «Шаги вперед и назад»
6. Постановка корпуса в танце «Ча-ча-ча».
7. «Тайм -стэп» - техника.

8. «Ча-ча-ча шассе» - схема.
9. «Чековый ход»
10. «Основное движение» - схема.
11. Постановка в паре.
12. «Нью-Йорк» - схема.
13. «Поворот- переключатель» - схема.

8 тема

Техника танца «Самба»:

1. Музыкальный размер танца «Самба».
2. Позиция стоп.
3. Постановка корпуса в танце «Самба».
4. Понятие «Баунс»-движения.
5. Исполнение «Баунс» в половину ритма.
6. Исполнение «Баунс» в полный темп.
7. «Баунс» - работа стоп.
8. «Баунс» - работа корпуса.
9. Работа рук.
10. Ведущая сторона.
11. «Основное движение с правой ноги».
12. «Основное движение с левой ноги».
13. «Виск» вправо и влево.

9 тема

Постановка показательных выступлений.

5. Содержание курса (2-ой год обучения)

1 тема

Введение в образовательную программу:

1. Цели и задачи работы на учебный год.

2 тема

Партерная гимнастика:

Комплексы упражнений, указанные в приложении №1.

3 тема

Техника танца «Медленный вальс»:

1. Повторение пройденного материала.
2. Понятие «Музыкальной фразы».
3. Распределение веса на стопе при спусках
4. «Браш».
5. «Контакт»
6. Ведение в паре.
7. «Закрытая позиция».
8. «Променадная позиция».
9. «Фоллэвей позиция».
10. «Обратная променадная позиция».
11. «Каблучный пул»
12. «Пивот»
13. «Пивотирующее действие»

4 тема

Техника танца «Квикстеп»:

1. Музыкальный размер «Квикстэпа».
2. Счет «Квик».
3. Счет «Слоу».
4. Ход лицом по кругу по линии танца.
5. Ход по кругу спиной.
6. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.
7. Ход по кругу парами с контактом корпуса не соединяя рук.
8. Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.
9. «Брашстеп» с ПН вперед и поставить ЛН
10. Правый и левый поворот на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса.
11. Каблучные поворот вправо (с ЛН назад, поворот, с ЛН вперед, подставка).
12. Боковое шассе налево (МББМ), шаг назад в ППДК (М).
13. «Четвертной поворот вправо».

5 тема

Техника танца «Ча-ча-ча»:

1. Повторение пройденного материала.
2. Распределение веса на стопе, работа стопы в «Ча-ча-ча».
3. «Круговая контракция» - прямая и обратная.
4. «Лок-стэп» вперед и назад. - исполнение в половину ритма.
5. «Лок-стэп» вперед и назад. - исполнение в полный темп.

6. «Хип-твист» - исполнение в половину ритма.
7. «Хип-твист» - исполнение в полный темп.
8. Выход в «Веерную позицию» - исполнение в половину ритма.
9. Выход в «Веерную позицию» - исполнение в полный темп.
10. Поворот «Алемана» - исполнение в половину ритма.
11. Поворот «Алемана» - исполнение в полный темп.
12. «Тайм степ в ритме гуапача» - исполнение в половину ритма.
13. «Тайм степ в ритме гуапача» - исполнение в полный темп.

6 тема

Техника танца «Самба»:

1. Повторение пройденного материала.
2. «Ритмическое баунс движение» - исполнение в половину ритма.
3. «Ритмическое баунс движение» - исполнение в полный темп.
4. «Смены ног» - исполнение в половину ритма.
5. «Смены ног» - исполнение в полный темп.
6. «Самба ход на месте» - исполнение в половину ритма.
7. «Самба ход на месте» - исполнение в полный темп.
8. «Вольта» вправо - исполнение в половину ритма.
9. «Вольта» вправо - исполнение в полный темп.
10. «Вольта» влево- исполнение в половину ритма.
11. «Вольта» влево- исполнение в полный темп.
12. «Бота fogo в продвижении вперед» - исполнение в половину ритма.
13. «Бота fogo в продвижении вперед» - исполнение в полный темп.

7 тема

Постановка показательных выступлений.

6. Литература

1. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г. – 255с.
2. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003 г. – 179с.
3. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А. Белгородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003 г. – 243с.
4. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
5. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 49с
6. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 55с.
7. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
8. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997 г.
9. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997 г. – 40 с.
10. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки от 11.12.2006 г. №06-1844).
11. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2010.
12. Смолевский В.М., Ивлев Б.К.. Нетрадиционные виды гимнастики. – М. просвещение, 1992.

7. Методическое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое оснащение:

1. Проигрыватель компакт дисков в формате МПЗ;
2. Компакт-диски СД и в формате МПЗ;
3. Гимнастические коврики;
4. Скакалки.

Комплексы упражнений «партерной» гимнастики.

Комплекс №1.

1. И.п. – о.с.
1-2 – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.;
5-8 – то же с левой ноги.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.
1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.
3. И.п. – о.с., руки на пояс.
1 – руки в стороны, согнуть правую вперёд; 2 – руки на пояс, правую вперёд;
3 – руки в стороны, согнуть правую вперёд; 4 – приставить правую, и.п.; 5-8 –
то же с левой ноги.
4. И.п. – упор стоя на коленях.
1-2 – взмах правой назад, левую руку вверх; 3-4 – приставить правую, и.п.;
5-8 – то же с другой ногой и рукой.
5. И.п. – упор сидя сзади.
1 – поднять правую ногу; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п.;
5 – поднять обе ноги в сед углом; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6.
6. И.п. – упор лёжа.
1 – упор лёжа правым боком; 2 – и.п.; 3 – упор лёжа левым боком; 4 – и.п.
7. И.п. – о.с., руки за головой.
1 – поворот направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
8. И.п. – о.с., руки в стороны.
1 – правой книзу дугой, руки влево, правую ногу в сторону; 2 – приставить
правую к левой, руки в стороны, и.п.; 3-4 – то же с другой руки и ноги.
9. И.п. – о.с.
1 – правую на пояс; 2 – левую на пояс; 3 – правую за голову; 4 – левую за голову; 5 –
руки в стороны; 6 – хлопок над головой; 7 – руки в стороны; 8 – руки
вниз, и.п.

Комплекс №2.

1. И.п. – о.с., руки за голову.
1-2 – правую назад на носок, руки в стороны, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же
с левой ноги.
2. И.п. – о.с.
1 – руки на пояс; 2-3 – руки на колени, пружинящие приседания; 4 – и.п.
3. И.п. – о.с.
1 – дугами назад руки вверх; 2-3 – пружинящие наклоны до касания ладонями
пола; 4 – и.п.
4. И.п. – о.с., руки в стороны.
1 – мах правой, хлопок под ногой; 2 – приставить правую, и.п.; 3-4 – то же с
другой ноги.
5. И.п. – сед, руки за голову.
1-2 – лечь, руки вверх; 3-4 – сесть, и.п.
6. И.п. – сед, руки в стороны.
1 – сед углом, хлопок под ногами; 2 – сед, и.п.
7. И.п. – упор стоя на коленях.
1-2 – разгибая ноги, упор стоя согнувшись; 3-4 – сгибая ноги встать на колени,
и.п.
8. И.п. – упор лёжа.
1 – упор лёжа на согнутых руках, правую назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое другой ногой.

9. И.п. – о.с., руки на пояс.

1 – руки в стороны; 2 – правую ногу в сторону, хлопок над головой; 3 – приставить правую, руки в стороны; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.

10. И.п. – о.с., руки к плечам.

1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок ноги вместе, руки за голову; 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 4 – прыжок ноги вместе, руки к плечам, и.п.

Комплекс №3.

1. И. п.— о.с.

1-2 Руки через стороны вверх, поднимаясь на носки; 3-4 Вернуться в и. п.

2. И. п.— стойка ноги вместе, руки на пояс.

1 – Выпад правой; 2 – и.п.; 3 – выпад левой; 4 – и.п.

3. И. п.— упор лежа на согнутых руках.

1-2 – Разгибая руки упор лёжа; 3-4 и.п.

4. И.п.— стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – Мах правой влево; 2 – и.п.; 3-4 – То же левой ногой вправо.

5. И. п.— стойка ноги врозь.

1-3 – Пружинящие наклоны вперед, руками коснуться пола; 4 – и.п.

6. И. п.— лежа на спине, руки за головой.

1-2 –ноги вперёд, до прямого угла; 3-4 – вернуться в и.п.

7. И.п– стойка ноги вместе, руки на пояс.

1-3 – Прыжки на месте; 4 – прыжок с поворотом на 360°

8. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Комплекс №4.

1. И. п. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки; 3-4 – вернуться в и. п.

2. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.

1 – наклон головы вперёд; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы вправо;

4 – наклон головы влево.

3. И. п. – о.с., руки в стороны, пальцы сжаты в кулак.

1-4 – четыре круговых движения руками назад; 5-8 – то же, но вперед.

4. И. п. – о.с., руки перед грудью.

1-2 – два пружинистых движения согнутыми в локтях руками назад до отказа;

3-4 – то же, но прямыми руками.

5. И. п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – два пружинистых наклона направо, левую руку вверх; 3-4 – то же, но в другую сторону, правую руку вверх.

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклониться вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги; 2 – и. п.;

3 – наклониться вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги; 4 – и.п.

7. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.

1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком стойка ноги вместе, руки вверх; 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки к плечам; 4 – прыжком, и.п.

8. Ходьба на месте с восстановлением дыхания

Комплекс №5.

1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки ног на себя.

1-2 – руки через стороны вверх, носки ног от себя, потянуться; 3-4 – вернуться в и.п.

2. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.
1 – приподнимая плечи, руки вперед– вправо(потянуться); 2 – И.п.;
3-4 – то же влево; 5-8 – надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.
3. И.п. – упор лежа сзади на согнутых ногах.
1-4 – поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо; 5-8 – то же в другую сторону.
4. И.п. – лежа на спине, руки вверх.
1 – сед, согнув правую, обхватить правую руками; 2 – и.п.; 3 – сед, согнув левую, обхватить левую руками; 4 – и.п.
5. И.п. – упор сидя на предплечьях, согнув ноги.
1 – опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола(руки стараемся не отрывать); 2 – И.п.; 3-4 – то же влево
6. И.п. — упор сидя, согнув ноги.
1 – опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх; 2-3 – удерживать ноги на весу; 4 – и.п.
7. И.п. – сед, согнув ноги, руки за голову.
1 – выпрямляя правую ногу вверх-вперёд лечь, руки вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – тоже, но выпрямляя левую ногу.

Комплекс №6.

1. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
1 – правую назад на носок, руки вверх назад, прогнуться; 2 – и.п.; 3-4 – тоже с левой ноги.
2. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
1 – Присесть на носках, колени врозь; 2 – и.п.; 3 – Сомкнуть носки. Присесть на полной ступне, колени вместе; 4 – Встать в и.п.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.; 5 – наклон вперед, руками коснуться пола; 6 – и. п.; 7 – наклон назад, руки в стороны; 8 – и. п.
4. И. п. – стойка ноги вместе, руки внизу.
1 – упор присев; 2 –упор лёжа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – и. п.
5. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
1 – правую согнутую в колене вперёд, руки в стороны; 2 – правую вперёд, руки вверх; 3 – правую в сторону, руки вперёд; 4 – и.п.; 5-8 – тоже с левой ноги.
6. И. п. – лежа на спине, руки туловища.
1 – прямую правую вперёд; 2 – и. п.; 3 – прямую левую вперёд; 4 – и.п. 5 – поднять прямые ноги до 45° ; 6-7 – держать; 8 – и.п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – Наклониться вперед, опереться руками о пол перед собой; 2-4 – переставляя руки перейти в упор лёжа; 5-8 – обратным движением вернуться в и.п.
8. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс.
1-3 – прыжки на месте; 4 – прыжок с высоким подниманием колен.