

**Ж.А. Скнаръ, Т.В. Чепелева, В.А. Лосев**

**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ**

**Учебно-методическое пособие**

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

УДК 796.1(075.1)  
ББК 75.5 я 73  
С 43

Авторы: преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова»  
**Ж.А. Скнаръ, Т.В. Чепелева, В.А. Лосев**

Рецензент: заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук,  
доцент П.И. Новицкий

В учебно-методическом пособии представлены материалы по ритмической гимнастике: разновидности многочисленных программ по аэробике, танцевальные упражнения и танцы, необходимые для работы в общеобразовательной школе.

Учебное издание может быть использовано студентами факультетов физического воспитания и спорта, преподавателями и учителями физической культуры.

УДК 796.1 (075.1)  
ББК 75.5 я 7

© Скнаръ Ж.А., Чепелева Т.В., Лосев В.А., 2005  
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005

## ВСТУПЛЕНИЕ

Курс «Музыкально-ритмическое воспитание в школе» (МРВ) сложен и многогранен. Он включает в себя основы музыкальной грамоты, хореографическую подготовку, танцевальные упражнения, музыкальные игры, упражнения с предметами и ритмическую гимнастику.

В учебно-методическом пособии разработаны и даны практические рекомендации по обучению танцевальным упражнениям и ритмической гимнастике, т.к. в настоящее время ощущается нехватка практического материала для проведения уроков с использованием этих гимнастических средств. Пособие состоит из двух глав: ритмическая гимнастика и танцевальные упражнения.

В первой главе предлагаются разнообразные комплексы упражнений ритмической гимнастики и дается возможность глубже познакомиться с разновидностями многочисленных программ по аэробике, что предполагает их использование в педагогической деятельности.

Во второй главе авторы остановились на танцевальных упражнениях и танцах, которые предложены для изучения в типовой программе по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ, методике обучения прыжкам на скакалке и примерный комплекс для закрепления изученного материала, а также сведения об упражнениях хореографии у опоры.

Изложенный в пособии материал, может быть использован студентами факультета физического воспитания и спорта, преподавателями, учителями физической культуры.

## ГЛАВА 1. Ритмическая гимнастика

Комплексы аэробики, композиции – результат развития всех видов аэробики, плод творческой деятельности специалистов. Союз аэробики и музыки диктуется прежде всего характером аэробных танцевально-гимнастических упражнений, которые должны не только отображать ритмический рисунок музыкального произведения, выразить его содержание, а также иметь образовательно-воспитательную направленность.

Правильно составленные комплексы упражнений способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты, выразительности, артистизма, умения подчинять движения характеру и сюжету музыкальных произведений, идеальной формы самовыражения занимающихся.

Хотя составление комплексов, композиций в аэробике, как правило, творческий, чаще индивидуальный труд, иногда исключаящий стандарты, тем не менее существуют определенные условия, которые необходимо знать инструктору аэробики. При составлении комплексов необходимо учитывать:

1. Вид аэробики (аквааэробика, фитболаэробика, степаэробика, фанк-аэробика боксаэробика, слайдаэробика, силовая аэробика и др.), специальные требования, определяющие специфику вида.

2. Контингент занимающихся: пол, возраст, физическое развитие (вес, пропорции и формы телосложения), уровень танцевально-гимнастической подготовки, уровень общей физической подготовки (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота), музыкальный слух, артистичность и др.

3. Соответствие предлагаемого материала программе по физвоспитанию.

4. Формы занятий (урок, тренировочное занятие, досуг и т.д.).

5. Цель и задачи занятия, место в системе занятий.

6. Трудность упражнений.

7. Использование площади мест занятий, учет специфики упражнений, определяющих размещение занимающихся.

8. Соответствие упражнений структуре построения комплекса (рациональная, последовательность упражнений).

9. Характер музыкальных произведений.

Музыкальный материал для изучения новых упражнений должен быть с четким (ударным) ритмом. При этом лучше не музыку подбирать к учебному заданию, а движениями стремиться выразить содержание музыкального произведения.

Базой учебных комплексов должны быть знакомые, ранее изученные движения. Не приведет к успеху введения большого количества новых разнообразных движений, должно быть разумное сочетание с недавно выученными.

Движения, из которых составляется комплекс, нужно обязательно повторять, что позволит формировать более прочный двигательный навык.

При составлении комплекса исходить из логической связи движений. Конечное положение рук, ног, туловища предыдущего упражнения должно служить исходным положением для выполнения последующего. Все компоненты комплекса, помимо самостоятельной функции, должны выполнять функцию связи.

Комплексы или отдельные композиции в зависимости от формы изложения содержания могут быть сюжетные, отражающие явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движения транспорта, движения и повадки животных, птиц, экскурсия в поле, магазин, на строительную площадку и т.д.), действия, связанные с развитием сюжета и с ролью (кассира, летчика, водителя и т.д.), которую выполняет занимающийся. Такие комплексы могут использоваться для всех возрастных групп, но особенно они популярны в младшем школьном возрасте.

На уроках аэробики в комплексы можно включать эвристическую деятельность (поиск решения задач самими учащимися), импровизации, элементы соревнования (индивидуального и группового), например, кто лучше выполнит задание, кто скорее продолжит сюжет, «Конкурс профессий» и т.д.

Комплексы с использованием предметов (резинки, резинового жгута, гантелей, флажков, мячей, скакалок и др.). Двигательные действия в них направлены на ловкое, виртуозное пользование этими предметами в ритме танца.

В комплексах-забавах, аттракционах танцевально-двигательные задания предусматриваются в необычных условиях и могут включать элемент соревнований (танцы в мешках, в связке, по трое, пять участников, в паре на ограниченной площади и т.д.).

Комплексы зависят от состава и количества участников (комплексы для юношей, девушек), характера связей между ними (парные, массовые, сольные).

В комплексы параллельно с движениями могут включаться речитативы, стихи, скороговорки, пение, выкрикивание и т.д.

Исходя из бытовой роли комплексы бывают дискотечными, фестивальными, обрядовыми и др.

#### Базовые движения рук в аэробике

В аэробике положения рук разнообразны в зависимости от вида: фанк-аэробика, джаз-гимнастика, аквааэробика, слайд-аэробика и т.д., национальных оттенков танцевальных движений, белорусских, русских, украинских, цыганских, молдавских, испанских и других танцев. Их характер и стиль могут быть различными. Базой движения рук является основная гимнастика, классический, народный, современный танец. Использо-

зование различных движений рук зависит от содержания музыкального произведения.

При составлении упражнений нужно помнить, что руки несут достаточно большую физическую нагрузку, наиболее ярко отражают смысловые, стилевые и эмоциональные оттенки. Их положение завершает контур и линии упражнения комбинации и комплекса в целом. Положения и движения рук нужно тщательно продумывать.

Варианты положений и движений рук (рис. 1–32):

1. И.п. – руки полусогнуты, кисти в кулак, повернуты внутрь. Поднимание рук вверх (вперед), вправо (влево).

2. И.п. – руки вперед-книзу, предплечья вверх-наружу, кисти в кулак. 1 – руки в стороны, предплечья книзу; 2 – и.п.

3. И.п. – правая рука полусогнута в сторону, левая – перед собой, кисти в кулак. 1 – дугами кверху, левую руку полусогнуть в сторону, правую – перед собой; 2 – и.п.

4. И.п. – правая рука перед собой, левая опирается локтем на кулак правой, предплечьем кверху, кисти в кулак. 1 – поменять положение рук; 2 – и.п.

5. «Резинка». И.п. – руки вперед, ладонями кверху, 1 – согнуть руки с напряжением, словно растягивая резинку, кисти в кулак; 2 – и.п.

6. И.п. – руки вниз. Небольшой круг правой рукой вперед-вправо. Первая половина круга – ладонью кверху, вторая – ладонью книзу. Упражнение выполнять поочередно и одновременно двумя руками.

7. То же, что и упражнение 6, но описывать рукой восьмерку.

8. И.п. – руки вниз, предплечья вперед-вправо, кисти в кулак. 1 – руки выпрямить, ладони кверху; 2 – словно растягивая резиновый жгут, согнуть руки.

9. И.п. – руки в стороны, кисти в кулак. 1 – круг предплечьями книзу; 2 – круг предплечьями кверху.

10. И.п. – руки вниз, предплечья вправо, 1 – предплечья влево; 2 – и.п.

11. И.п. – полусогнутые руки вверх. Быстрые (ударные) разгибания рук вверх.

12. То же, что и упражнение 11, но руки поднимать последовательно (сначала правую, а затем, опуская ее, левую).

13. «Лучник». И.п. – руки вправо, ладони соединить. 1–3 –скользящим движением вдоль правой руки и туловища согнуть левую руку, кисть в кулак, словно натягивая тетиву лука; 4 – и.п.

14. И.п. – руки за голову. 1 – согнутые руки вперед, ладони у висков; 2 – и.п.

15. И.п. – руки вправо, кисти в кулак. 1 – руки вперед и влево; 2 – руки дугами кверху, руки вправо. После 6–8 повторений выполнить то же в другую сторону.

16. И.п. – руки в стороны – книзу, предплечья в стороны. 1 – выпрямить руки в сторону – книзу; 2 – и.п.; 3 – выпрямить руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – руки в стороны – кверху; 6 – и.п.; 7 – руки вверх; 8 – и.п.

17. «Наседка и цыплята». И.п. – руки; в стороны – книзу, ладони вперед. 1 – руки вперед – вниз – наружу; 2 – руки назад-наружу (словно имитируя движения наседки, загоняющей цыплят домой). С каждым следующим движением увеличивать их амплитуду.

18. Имитация движений руками спортивной ходьбы.

19. И.п. – руки вперед, кисти в кулак. 1 – руки назад; 2 – и.п.

20. И.п. – руки полусогнуты вниз скрестно, правая сверху. 1 – полусогнутые руки в стороны – книзу; 2 – руки вниз скрестно левой. С каждым следующим движением увеличивать амплитуду.

21. И.п. – руки на бедрах. 1 – полусогнутые руки назад; 2 – и.п.

22. И.п. – руки в стороны, предплечьями кверху, кисти в кулак. 1 – руки вперед, предплечья соединить вместе; 2 – и.п.

23. И.п. – то же, что и в упражнении 22. 1 – предплечья вниз; 2 – и.п.

24. И.п. – руки в стороны, правое предплечье вниз, левое – вверх, кисти в кулак. 1 – сменить положение рук; 2 – и.п.

25. И.п. – левая рука у живота, правая – за спиной. 1–2 – поднимая согнутую правую руку кверху, а левую опуская книзу, сменить положение рук; 3–4 – и.п.

26. И.п. – левая рука перед собой, правая – полусогнута кверху, кисти в кулак. 1 – сменить положение рук; 2 – и.п.

27. И.п. – руки вниз, кисти в кулак. 1 – правую полусогнутую руку вперед-кверху; 2 – то же в положении руки скрестно; 3 – правую руку вниз; 4 – и.п.

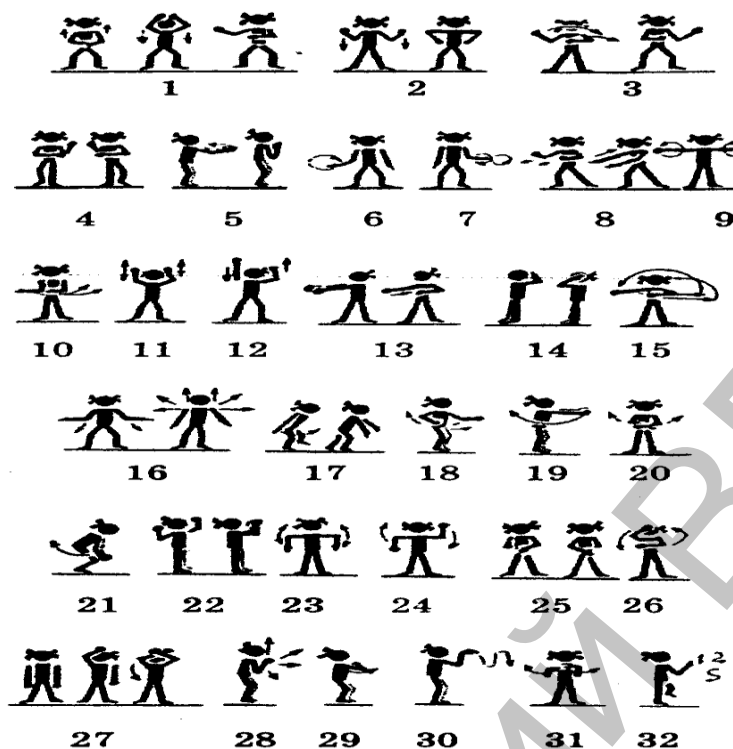
28. И.п. – руки полусогнуты, кисти в кулак. Резкие, ударные разгибания рук в разных направлениях. Упражнения выполнять вначале поочередно, а затем одновременно двумя руками.

29. То же, что и упражнение 28, но ударные движения выполнять локтями.

30. «Змейка». И.п. – правая рука вперед, предплечьем кверху, ладонь книзу, подушечки прижать к большому. Волнообразные разгибания и сгибания руки вперед.

31. «Кобра». И.п. – то же, что в упражнении 30. Повороты ладоней вовнутрь и наружу, с небольшими разгибаниями рук вперед.






32. Ритмично «писать» цифры, геометрические фигуры, силуэты предметов и т.д. одной и двумя руками.



### Базовые аэробные шаги

Базовые шаги	Исполнение	Оптимально	Неправильно
<b>1</b> <b>ШАГ</b> <b>(MARCH)</b>	<p>Нога сгибается перед телом: в тазобедренном и коленном суставах.</p> <p>Лодыжка опорной ноги разгибается, демонстрируя перекал с носка на пятку.</p> <p>Основная фаза – движение вверх, а не вниз.</p> <p>Верхняя половина тела, туловище, голова удерживаются в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой.</p> <p>Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад.</p> <p>Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах – 30–40°</p>		
<b>2</b> <b>БЕГ</b> <b>(JOG)</b>	<p>Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице.</p> <p>Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10°).</p> <p>Колено согнуто.</p> <p>В базе полета в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание.</p> <p>При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку.</p> <p>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p>		



	<p>Амплитуда: нейтральное положение в тазобедренном суставе от 0–10°, 110–130° в коленном суставе, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок)</p>		
<p><b>3</b> <b>ПОДСКОК</b> <b>(SKIP)</b></p>	<p>Перескок начинается как при беге наскоком на ногу с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад пяткой к ягодице для остановки.</p> <p>Сгибая безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30–45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° – подскок.</p> <p>Движение разгибания должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах.</p> <p>Мышечный контроль (управление) показывается на протяжении всего движения.</p> <p>Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.</p> <p>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>Амплитуда: допускается сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания</p>		
<p><b>4</b> <b>ПОДЪЁМ</b> <b>КОЛЕНА</b> <b>(KNEE</b> <b>LIFT)</b></p>	<p>Работа (безопорная) ноги показывает высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах, минимум на 90° выполняется сгибание в обоих суставах.</p> <p>Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут). В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль.</p> <p>Опорная нога – прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах – приблизительно 10°.</p> <p>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной)</p>		
<p><b>5</b> <b>МАХ</b> <b>(KICK)</b></p>	<p>Прямая нога (безопорная) выполняет высокий мах, минимальная амплитуда маха – высота плеча, приблизительно 145.</p> <p>Выполняется только сгибание бедра. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается.</p> <p>В течение движения носок оттянут.</p> <p>Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°.</p> <p>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>Амплитуда: от нейтрального положения до</p>		

	угла 150–180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показать полное разгибание колена		
6 <b>ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ- НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)</b>	<p>Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.</p> <p>Приземление – в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.</p> <p>Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение лодыжки и стопы – перекаат с носка на пятку.</p> <p>Прыжок в стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.</p> <p>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>Амплитуда: от нейтрального положения до полуприседа ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25–45° (больше, если принимается очень низкий или низкий уровень положения приседа – plie)</p>		
7 <b>ВЫПАД (LUNGE)</b>	<p>Исходное положение ног: стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении.</p> <p>Пятки опускаются на пол с контролем движений. Выпад может быть выполнен с низким ударным воздействием при приземлении, с высоким ударным воздействием или близко к полу (необязательно применять только один способ). Чтобы выполнить выпад, мышцы работают с полной амплитудой движения, но без чрезмерного растягивания. Стопы остаются в сагиттальном направлении. Все передвижения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие.</p> <p>Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.</p> <p>Высокое воздействие: прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте. Центр тяжести равномерно распределяется между ногами.</p> <p>Амплитуда: расстояние между ногами приблизительно 2–3 стопы врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад). (Разновидности выпада отличаются различной амплитудой движений)</p>		

Общепризнанной формой проведения занятий по аэробике является урок, и в нем выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

## **Перечень упражнений, рекомендуемых для использования на уроке аэробики**

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для урока аэробики являются следующие средства:

### **1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:**

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

### **2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:**

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

### **3. Упражнения на растягивание:**

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

### **4. Ходьба:**

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
- ходьба с хлопками;
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

### **5. Бег – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.**

### **6. Подскоки и прыжки:**

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге вперед);
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Упражнения, которые можно рекомендовать в комплексе классической аэробики

## 1.1. Классическая аэробика

### 1. И.п - то же:

- 1 – наклон головы вперед, с небольшим полуприседом;
- 2 – наклон головы назад, с небольшим полуприседом, повторить 4 раза.

### 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу:

- 1 – сгибая правую, колено внутрь, руки скрестно вниз правой;
  - 2 – И.п.;
  - 3 – 4 то же левой;
- повторить 8 раз.

### 3. И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперед:

- 1 – соединить предплечья, ладони к себе;
  - 2 – И.п.;
  - 3 – опустить предплечья вниз ладони назад;
  - 4 – И.п.;
- повторить 8 раз.

### 4. И.п. – широкая стойка, ноги врозь, полуприсед, колени в стороны, руки в сторону:

- 1 – с поворотом туловища направо потянуться правой рукой в сторону;
  - 2 – И.п.;
  - 3 – 4 то же налево;
- повторить 8 раз.

### 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на голову:

- 1 – таз вправо;
  - 2 – таз влево;
- Варианты: а) вращение таза;  
б) пружинящие движения тазом повторить 8 раз.

### 6. И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклоны, вперед прогнувшись, руки в стороны:

- 1 – поворот туловища направо, ладонью левой руки коснуться пола у правого носка;
- 2 – поворот туловища налево правую руку на пол, левую рывком назад повторить 8–16 раз.

### 7. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны:

- 1 – наклон вправо, левую руку вверх, на пол левую рывком назад;
  - 2 – И.п.;
  - 3 – 4 – то же влево;
- выполнить 8 – 16 раз.

### 8. И.п. – о.с., руки перед грудью, пальцы сцеплены:

- 1 – 4 маха согнутой в сторону, небольшой наклон вперед руки вниз;
  - 5 – 8 – то же левой;
- Варианты: а) по два маха правой и левой;

- б) по одному маху;  
повторить 4 – 5 раз.

## 1.2. Танцевальная аэробика

В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определенному стилю танца. Продолжительность стандартного урока – 60 минут, и в нем выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако структура урока может быть различной в зависимости от разновидности танцевальной аэробики. В танцевальной аэробике существуют свои принципы движений, а именно:

- полицентрика – движения, изначально исходящие из разных центров и осуществляемые из разных центров таким образом, что разные части тела работают независимо друг от друга, часто с одинаковой скоростью и амплитудой;
- изоляция – движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;
- мультипликации – одно движение, раскладывающиеся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;
- оппозиция – движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;
- противодвижение (вариант оппозиции) – движение одной части тела навстречу другой.

Разновидности танцевальной аэробики: джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина-аэробика, рок-н-ролл-аэробика, аэробика на основе фальклорных танцев, балет-данс-аэробика, данс-клуб-аэробика, и т.д.

Остановимся на рок-н-ролл-аэробике:

### 1. Твист. И.п., стойка ноги врозь, руки в стороны.

Встать на полупальцы. Повороты коленей вправо-влево в полуприседе на обеих ногах на месте.

### 2. И.п., стойка на носках:

1 – опускаясь на всю ступню левой ноги с небольшим полуприседем на ней, правую согнуть коленом внутрь;

2 – И.п.;

3 – 4 – то же на правую.

Варианты а) с продвижением вправо и влево.

Повторить 8 раз.

### 3. Соединить упражнения 1 и 2 и повторить 4 раза:

1–8 – твист на месте, начиная движения с поворотом коленей вправо;

1–8 – упражнение 2-е правой ногой с продвижением вправо.

То же левой ногой с продвижением влево.

Повторить 4 раза.

**4. И.п. – о.с.**

1–2 – два подскока на левой ноге, правая согнута впереди 3–4 – 2 «кика»;  
правой ногой вперед;

5–8 – то же на правой.

Повторить 8 раз.

**5. То же, но «кик» выполняется в сторону. Соединить упражнение 7 и 8:**

1–8 – вперед;

1–8 – в сторону.

Повторить 4 раза.

**6. И.п. – о.с.**

1 – с небольшим полуприседом на левой, правую согнуть, носок касается пола, колено внутрь

И – правую в сторону на пятку

2 – правую поставить скрестно сзади левой на полуплечи;

3 – 4 – то же с другой ноги.

Повторить по 8 – 16 раз с обеих ног.

**7. И.п. – стойка ноги врозь, левой. Поочередные перекаты с носка на всю стопу правой, затем левой, слегка сгибая и разгибая колени.**

Повторить 8–16 раз.

То же – правая впереди.

**8. И.п. – о.с.**

1 – шаг вправо;

2 – приставляя левую, небольшой полуприсед;

3 – 4 – то же левой;

5 – шаг правой вперед, таз слегка вправо;

6 – приставляем левую, таз слегка влево;

7 – шаг правой назад, таз слегка вправо;

8 – приставляя левую, таз слегка влево;

1 – 8 – то же, левой.

Повторить по 16 раз.

### **1.3. Степ-аэробика**

Степ-аэробика – это движение вверх и вниз по специальной степ-платформе (или устойчивой скамейке) шириной примерно 35 см и длиной 85–100 см. Высота платформы наращивается по мере роста уровня физической подготовленности.

Степ-аэробика укрепляет все основные группы мышц, опорно-двигательный аппарат, развивает подвижность суставов, формирует своды стоп, тренирует равновесие, позволяет сжигать сколько калорий, сколько расходуется за то же время при быстром беге, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Благодаря эмоциональности, огромному разнообра-

зию движений степ-аэробика стала в последние годы невероятно популярной во всем мире как среди женщин, так и среди мужчин.

Освоить степ-аэробику не трудно – нет ничего естественнее для ног, чем ходьба. Еще одно достоинство степ-аэробики – возможность дозировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности, меняя темп занятий и высоту платформы.

Советы новичкам:

- не стремитесь сразу же двигаться под музыку, сначала без музыки;
- высоту платформы увеличивайте постепенно;
- следите за тем, что бы дыхание было ритмичным.

К степ-аэробике относятся: степ-комбо – это программа для развития координации движений; латин-степ и фанк-степ насыщены танцевальными элементами; степ-интервал – это вид, где тренировка на платформе чередуется с силовыми упражнениями.

**1. И.п. – о.с., лицом к платформе, руки на пояс:**

- 1 – шаг правой на платформу;
- 2 – приставить левую;
- 3 – шаг вниз правой;
- 4 – приставить левую;
- 5 – повторить 8 раз.

То же с другой ноги:

**2. И.п. – о.с., лицом к платформе:**

- 1 – шаг левой на платформу влево, левую руку в сторону;
- 2 – шаг правой на платформу вправо, колени согнуты, правую руку в сторону;
- 3 – шаг правой вниз, руки вверх;
- 4 – приставляя левую, руки вниз.

Повторить 8 раз.

**3. И.п. – о.с., левым боком к платформе, руки на бедрах:**

- 1 – шаг левой на платформу;
- 2 – огибая правую вперед коснуться носком платформы у носка левой;
- 3 – шаг правой на пол, руки на бедрах;
- 4 – приставить левую.

Повторить 4 – 8 раз.

**4. И.п. – о.с., лицом к платформе, руки на поясе:**

- 1 – правую поставить на платформу;
- 2 – встать на правую, левую согнуть вперед;
- 3 – 4 – вернуться в и.п.;
- 5 – 8 – то же левой.

Повторить 4 – 8 раз.

**5. И.п. – о.с., левым боком к платформе, руки согнуты в локтях, отведены назад:**

- 1 – левую на платформу;
  - 2 – встать на левую, правую согнуть назад (колени прижаты друг к другу), руки выпрямить назад;
  - 3 – 4 – и.п.;
  - 5 – 8 то же, встав к платформе левым боком.
- Повторить 4 – 8 раз.

**6. И.п. – о.с., в центре платформы, руки на пояс:**

- 1 – шаг правой с платформы, назад, сгибая левую руку вперед;
  - 2 – то же с другой ноги.
- Повторить 8 раз.

**7. И.п. – о.с., лицом к платформе:**

- 1 – шаг левой на платформу, мах правой назад, руки вверх – в стороны;
  - 2 – и.п.;
  - 3 – 4 – то же с другой ноги.
- Повторить 8 раз.

#### **1.4. Стретчинг**

Стретчинг – это английское слово. Тянуть, значит. В смысле вытягивать, растягивать. Стретчинг – это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Недостаточная эластичность мышц – очень большая проблема. И не только для тех, кто физкультурой вообще не занимается, но даже для спортсменов. Именно она является причиной многих травм: растяжений, вывихов, переломов. Поэтому стретчинг, как один из элементов тренировки, должен обязательно входить в программы занятий всеми видами спорта и физкультуры, в том числе таких простых, как ходьба и бег. Но особенно силовых видов гимнастики – атлетической, культуризма, тяжелой атлетики. Дело в том, что, как второе сердце, мышцы работают не тогда, когда они большие, а когда эластичные.

Очень необходимо стретчинг в детских физкультурных группах, в группах здоровья для взрослых и в корригирующей гимнастике. Но стретчинг или растяжки – не менее травмоопасное упражнение, чем другие, если не более. Тут все нужно делать правильно и наиболее точно дозировать нагрузку. Растяжки или «стретчинг» – это упражнения с максимальной амплитудой. И даже сверх максимальной.

**Можно выделить четыре вида стретчинга:**

1. Баллистический – метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.
2. Медленный – растяжение мышцы а максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.



3. Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод; используется в йоге.
4. PNF – метод состоит из нескольких этапов и предполагает использование партнера:
  - растяните мышцу;
  - сократите мышцу без движения в суставе;
  - задержите на 6–10 сек;
  - сократите противоположную группу мышц, партнер при этом добавляет силу;
  - повторить 3–4 раза.

#### **При тренировке на гибкость помните:**

- необходимо использовать безопасную позицию тела;
- следите за правильной техникой выполнения упражнения;
- растягивать мышцы до появления чувства растяжения мышц, не допуская чувства дискомфорта и боли;
- дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе;
- выполнять стретчинг после разогрева мышц.

#### **Примерный комплекс стретчинга**

##### **1. И.п. – о.с., руки за головой:**

Наклон головы вперед с дополнительным надавливанием рук на голову.

Удерживать 3–5 сек, пауза расслабление – 10–15 сек, длительность подхода – 30–50 сек.

##### **2. И.п. – о.с., руки в замке за спину:**

Отведение рук назад 30 – 40 сек.

##### **3. И.п. – о.с.:**

Наклон вперед, ладони касаются пола.

Удерживать 3 – 5 сек, расслабление – 10 – 15 сек, длительность 30–40 сек.

##### **4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, правая согнута, правая рука на правом колене левая рука вверх:**

Наклон вперед – вправо. Удерживать 3 – 5 сек, расслабление 10–15 сек.

Длительность – 30–40 сек.

То же в другую сторону.

##### **5. И.п. – лежа на животе, опираясь ладонями с пол на уровне груди:**

Выпрямляя руки в упоре лежа прогнувшись удерживать 3–5 сек, расслабление 10 – 15 сек, длительность – 30 – 40 сек.

##### **6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки вперед коленями коснуться пола слева, руки вправо, держать 3–5 сек, расслабление – 30–40 сек:**

Длительность – 30 – 40 сек.

То же в другую сторону.

**7. И.п. – лежа на животе, руки внизу:**

Согнуть ноги назад, руками взяться за стопы. Стараясь выпрямить ноги, удерживая прогиб 3–5 сек, расслабление – 10–15 сек, длительность 30–40 сек.

**8. И.п. – лежа на спине, руками свободно:**

Правую вперед – вверх и взяться за голеностоп, держать 3–5 сек, расслабление 10–15 сек, длительность 30–40 сек.

То же с другой ноги.

**9. И.п. – лежа на спине ноги вперед 90 градусов. Развести ноги врозь с дополнительным надавливанием на ноги руками:**

Удерживать 3 – 5 сек, расслабление 10 – 15 сек, длительность 30 – 40 сек.

**10. И.п. – выпад правой, руки на пояс:**

Опустить левую пятку, удерживать 3–5 сек, расслабление 10–15 сек, длительность 30–40 сек.

То же с другой ноги.

### **1.5. Калланетика**

**Калланетика** – это сочетание бального искусства и восточной гимнастики йоги. Основательница калланетики (каланетика, колонетика) – бывшая балерина, американка Калан Пинкней.

Это современный стиль, при котором создаваемыми статическими нагрузками при растяжении суставов, достигается максимальная эластичность мышечной массы, без ее нарушения. Американцы еще называют калланетику гимнастикой неудобных поз, так как каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы.

Заниматься калланетикой рекомендуется два раза в неделю по часу или по 15 минут ежедневно, постепенно увеличивая нагрузку. Желательно не включать музыку, чтобы не зависеть от ее ритма и не терять контроль над упражнениями. Итак, комплекс калланетики состоит из следующих частей:

Часть 1 – Разминка;

Часть 2 – Избавление от живота;

Часть 3 – Растягивание мышц;

Часть 4 – «танец живота».

Несколько упражнений, которые могут войти в комплекс калланетики.

**1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени:**

Варианты а) медленная ходьба б) быстрая.

Длительность 30–50 сек.

**2. И.п. – лежа на спине поднять ноги (30 градусов), от пола подбородок прижать к груди вперед:**

1–4 – поднять правую ногу вперед;

5–8 – вернуться в и.п.

Повторить 4–6 раз.

То же с другой ноги.

**3. И.п. – лежа на спине поднять ноги (45 градусов), подбородок прижать к груди, руками тянуться вперед:**

1 – поднять туловище под 45 градусов;

2 – и.п.

Сделать 4 серии по 20–25 раз, расслабление 7–10 сек.

**4. И.п. – «полушпагат» правой:**

1 – левую в сторону, держать 15–20 сек;

2 – и.п.

То же с другой ноги.

**5. И.п. – сед согнув ноги спина, упор руками сзади:**

1 – выпрямить ноги вперед;

2 – ноги врозь;

3 – ноги вместе;

4 – И.п.

Выполнить 4 серии по 20–25 раз.

**6. И.п. – сед, ноги врозь:**

1 – наклон вперед, взяться руками за голень;

2–7 – держать (15–20 сек).

Повторить 4 раза.

**7. И.п. – лежа на спине с опорой ладонями на уровне головы:**

1 – сгибая правую вперед, коснуться коленом левого локтя;

2 – И.п.;

3 – 4 – то же другой ногой;

Повторить по 50 раз каждой ногой.

**8. И.п. – стойка на коленях, руки вверх:**

1 – наклон назад прогнуться (ягодицы напряжены), держать 3–5 сек;

2 – И.п.

Повторить 10 раз.

## **1.6. Шейпинг**

Шейпинг-система – это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

Варианты упражнений, которые можно рекомендовать в комплекс шейпинг-классик:

**1. И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, ладони вверх:**

1 – наклон головы вперед;

2 – И.п.;

3 – наклон головы вправо;

- 4 – И.п.;
- 5 – наклон головы влево;
- 6 – И.п.;
- 7 – наклон головы вперед;
- 8 – И.п.

**2. И.п. – полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах:**

- 1 – правую на полупальцы, левое плечо вперед;
- 2 – И.п.;
- 3–4 – то же в другую сторону.

**3. И.п. – стойка ноги врозь:**

- 1–8 – 8 кругов плечами вперед;
- 1–8 – 8 кругов плечами назад;
- Варианты: а) И.П. – стойка ноги врозь в полуприседе.

**4. И.п. – в стойке ноги врозь наклон вперед прогнувшись, руки вверх:**

- 1 – мах согнутыми руками назад;
- 2 – И.п.;
- 3 – мах прямыми руками назад;
- 4 – И.п.

**5. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед с захватом, руками взяться за голень:**

- 1 – наклон вперед прогнувшись, выпрямляя руки (сильно прогибаясь в пояснице, голова прямо);
- 2 – лбом коснуться коленей, руки согнуты, (с усилием притягивая туловище к ногам);
- 3–4 – то же.

**6. И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед:**

- 1 – наклон к левой (поворот туловища налево), правой рукой коснуться пола с внутренней стороны стопы, левую руку назад;
- 2 – то же правой.
- Варианты, то же с касанием рукой пола с наружной стороны стопы.

**7. И.п. – выпад влево, руки в стороны:**

- 1–2 – перенося тяжесть на обе ноги в стойку врозь с полуприседом, круг тазом вправо;
- 3–4 – выпад вправо, таз вправо;
- То же в другую сторону.

**8. И.п. – полуприсед, руки на бедрах:**

- 1 – мах согнутой правой назад, руки в стороны;
- 2 – И.п.;
- 3–4 – то же другой ногой.

**9. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу:**

- 1 – с поворотом коленей вправо, глубокий присед, левая стопа на полупальцах, правое предплечье вверх, левое вниз;
- 2 – И.п.;

3–4 – то же в другую сторону.

#### **10. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны:**

Подскоки с поворотом коленей направо-налево.

### **ГЛАВА 2. Танцевальные упражнения**

В программу по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ начиная с 1-ого класса включены танцевальные упражнения: такие как шаги танца «Бульба», сам танец «Бульба», приставные шаги, шаги галопа, усложненные варианты танцевальных ходов «Бульба», «Полонез», «Крыжачок», «Полька», «Мазурка», «Вальс», движение рук, головы, туловища. Так же различные танцевальные игры.

Для разучивания танцевальных упражнений, начальным этапом является, освоение основных, базовых шагов: приставного, переменного, галопа, польки, вальса, мазурки и танцевальных движений: полонеза, бульбы, крыжочка.

#### **Основные позиции и постановки ног в танцах**

В белорусских танцах в отличие от классического допускается неполный выворот стопы:

1-я позиция: ступни, касаясь пятками, развернуты наружу;

2-я позиция: пятки ног, находятся на одной линии, ноги на расстоянии ступни, носки разведены в сторону;

3-я позиция: ступня, одной ноги приставлена к середине ступни другой, носки развернуты в стороны впереди – правая или левая нога;

4-я позиция: пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны;

5-я позиция: так же, как выворотное положение ступней, не используется.

#### **Основные позиции рук**

Подготовительное положение: руки опущены вниз, кисти направлены внутрь и не касаются друг друга расстояние между кончиками пальцев. Локти округлены так, чтобы руки не касались корпуса от локтя до плеч.

1-я позиция. Руки округлены и подняты до уровня диафрагмы. Расстояние между кончиками пальцев 10–15 см.

2-я позиция. Руки отведены в стороны, слегка закруглены в локтях. Предплечье на одном уровне с локтем. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед-внутри.

3-я позиция. Руки подняты вверх, округлены в локтях, кисти направлены внутрь, не касаются друг друга, расстояние между кончиками пальцев 10–15 см, и находятся в таком положении, что их можно увидеть, не поднимая головы.

#### **Основные, базовые шаги**

##### **Приставные шаги вперед, в сторону назад.**

Приставной шаг является подводящим упражнениям к шагу галопа. Музыкальный размер 2/4 счет – «раз»-«и»-«два»-«и». При обучении приставному шагу надо обратить внимание, на то, что движение всегда начинается с одной, а заканчивается другой. Скольжение по полу необходимо вы-

полнять до полного вытягивания носка ноги. Туловище при выполнении приставного шага не поворачивается, соблюдать правильную осанку.

Приставной шаг вперед:

И.п. – третья позиция ноги, правая впереди, руки на поясе:

1 – шаг правой вперед на всю стопу, левая сзади на носке скользящими движениями левая нога приставляется к правой в и.п.;

2 – шаг левой вперед на всю стопу, правая сзади на носке «и» – скользящим движением правая нога приставляется к левой в и.п.

Приставной шаг в сторону:

И.п. – 6-я позиция ног, руки на поясе:

1 – шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) в сторону на носке, «и» – скользящим движением левая (правая) приставляется к правой (левой) в и.п.

Приставной шаг назад.

И.п. – 3-я позиция ног, правая впереди, руки на поясе:

1 – шаг левой ноги назад на всю стопу, правая впереди на носке, «и» – скользящим движением правая нога приставляется к левой в и.п.

То же выполняется и с другой ноги.

Шаг галопа – выполняется вперед, назад и в сторону. Музыкальный размер  $2/4$ . Счет – «раз»-«и»-«два»-«и». Шаг галопа начинается со скольжением ноги вперед с легким сгибанием ног в коленных суставах, затем следует так же и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени. При выполнении шага галопа следует заострить внимание на то, что шаг надо начинать с одной ноги, а приземление происходит на другую. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые, вместе.

Шаг галопа в сторону:

И.п. – 6-я позиция ног, руки на поясе:

1 – шаг левой ногой влево, правая в сторону – книзу «и» – быстрым скользящим движением поставить правую ногу на место левой, а левую немного приподнять в сторону – книзу.

Шаг галопа вперед:

И.п. – 3-я позиция ног, правая впереди, руки на поясе:

1 – шаг правой вперед, левую немного приподнять от пола, «и» – подскоком поставить левую на место правой, а правую немного приподнять вперед – книзу.

Шаг галопа назад:

И.п. – 3-я позиция ног, левая впереди, руки на поясе:

1 – шаг правой назад, левую немного приподнять вперед книзу «и» – подскоком поставить левую на место правой, а правую немного приподнять назад – книзу.

Шаг с притопом:

Под притопом принято понимать следующие движения:

И.п. – 6-я позиция ног, руки на поясе:

1 – легко топнуть правой ногой;

«и» – пауза;

2 – легко топнуть левой ногой;

«и» – пауза.

Притопы выполняются как с правой, так и с левой ноги.

Отдельно притоп только разучивается, а выполняется он в сочетании шагами. Например, приставной шаг вперед с притопом:

И.п. – 3-я позиция ног, правая впереди, руки на пояс:

1 – шаг вперед правой;

2 – левая нога приставляется к правой;

1 – «и» – 2 – «и» – выполняется притоп.

Для закрепления шага галопа и шага с притопом можно рекомендовать следующие танцевальное упражнение:

1. И.п. – стоя лицом к центру круга, 6-я позиция, руки на поясе.

1–7 – 7 шагов галопа вправо;

8 – шаг с притопом влево;

2. 1–7 – 7 шагов галопа;

8 – шаг с притопом влево;

3. 1–5 – 5 шагов галопа вправо;

6 – шаг правой вправо;

7 – притоп левой;

8 – притоп правой;

4. 1–8 то же влево с левой ноги.

Можно то же повторить в парах.

Переменный шаг – подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги (прим. приставной шаг выполняется не приставлением ноги в 3-ю позицию, а постановкой ее на пол стопы вперед). Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги. Музыкальный размер 2/4. Счет – «раз» – «и» – «два» – «и».

И.п. – 3 позиция ног, правая впереди, руки на поясе:

1 – шаг правой вперед;

«и» – поставить левую на пол стопы впереди правой;

2 – шаг правой вперед, левая сзади на носок;

«и» – левую скользящим движением по полу (слегка сгибая) разогнуть вперед – книзу.

Примечание. С какой ноги выполняется шаг, в ту же сторону поворот.

Переменный шаг назад.

И.п. – 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс;

1 – шаг левой назад;

«и» – поставить правую на пол стопы сзади левой;

2 – шаг левой назад, правая вперед – книзу;

«и» – правую скользящим движением по полу (слегка сгибая) разогнуть назад – книзу (прим. При шаге назад добавляется небольшой поворот туловища и головы в сторону, одноименную ноге).

Переменный шаг в сторону.

И.п. – 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс;

1 – «и» – приставной шаг вправо;

2 – шаг правой в сторону;

«и» – поворот направо кругом, левую скользящим движением носка по полу слегка согнуть и разогнуть в сторону – книзу (прим. Следующий переменный шаг выполняется с поворотом, в другую сторону кругом).

Последовательность обучения:

1. Повторить приставные шаги;
2. Выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе и без музыки, а затем в нужном темпе и под музыку.

## **2.1 Бальные танцы**

### **2.1.1. Фигурный вальс**

Исполнение должно быть плавным, но динамичным, т.е. с достаточным перемещением по площадке. Переходить от элемента к элементу последовательно, без остановок. Основа композиции, как было отмечено, вальсовый шаг. Обучение этому тройному шагу начинают под счет «раз, два, три» с обычных равномерных шагов. В этом случае создается ритмическая основа чередования правой и левой ноги под каждый первый счет, т.е. координация по счету. Затем каждый первый счет выполняют с небольшим полуприседом. Здесь уместно будет отметить, что следующие два шага будут короче первого, который выполняют с пятки перекатом на носок. На каждый первый счет допускаются полунаклоны и полуповороты туловища в сторону шагающей ноги. Итак, вальсовый шаг состоит из трех переступаний, что занимает один музыкальный такт (три счета). Поэтому каждый последующий вальсовый шаг начинается с другой ноги.

Исполнители стоят друг перед другом, девушки лицом к центру круга, юноша спиной. Ноги в третьей позиции: у девушки правая нога впереди, у юноши – левая.

Руки соединены и раскрыты в стороны.

**Фигура первая (1 – 8-й такты).**

**1-й такт. Затакт.**

Подняться на низкие полупальцы левой ноги. Правую ногу приподнять вправо. Колено и подъем выпрямлены. На счет «раз» – шаг правой ногой вправо, смягчая колени. Левую ногу согнуть в колене и подвести к щиколотке правой ноги.

На счет «два» – переступить на низкие полупальцы левой ноги, выпрямить ее в колене. Правую ногу слегка приподнять.



На счет «три» – переступить на всю ступню правой ноги, опустить ее в третью позицию вперед (девушка).

Юноша то же, но в другую стороны.

#### **2-й такт**

Исполняется в балансе, но в другую сторону: девушка – влево, юноша – вправо.

#### **3-й такт**

Танцующие, разъединяя руки, выполняют повороты: девушка.

На счет «раз» – шаг правой вправо, смягчая колено и поворот на 180 градусов направо, руки плавно вниз.

На счет «два» – переступить на низкие полупальцы левой ноги. Правую ногу слегка приподнять.

На счет «три» – переступить на всю ступню правой ноги, опустить ее в третью позицию вперед руки в и.п. Юноша тоже, но в другую сторону.

#### **4-й такт**

Исполняется поворот, но в другую сторону: девушка – влево, юноша – вправо.

#### **5–8 такты**

Танцующие повторяют исполненное на 1–4-й такты. К концу 8-ого такта танцующие принимают И.П. для начала следующей фигуры.

#### **Фигура вторая (9 – 16 такты)**

Исполнители стоят друг к другу в третьей позиции, правые руки соединены и приподняты над головой, свободные руки опущены.

#### **9-й такт**

Танцующие не разъединяя рук подходят друг другу.

На счет «раз» – шаг правой вперед на встречу друг другу, смягчая колено.

На счет «два» – переступить на низкие полупальцы левой ноги. Правую ногу слегка приподнять.

На счет «три» – переступить на всю ступню правой ноги.

#### **10-й такт**

То же с левой назад.

#### **11-й такт**

Танцующие не разъединяя рук, меняются местами, встречаясь правым плечом.

На счет «раз» – шаг правой вперед с поворотом на 180 градусов на право, смягчая колено.

На счет «два» – переступить на низкие полупальцы левой ноги, правую ногу слегка приподнять.

На счет «три» – переступая на всю ступню правой ноги.

#### **12-й такт**

На счет «раз» – шаг левой ногой назад (друг от друга), смягчая колено.

На счет «два» – переступить на низкие полупальцы правой ноги, левую ногу слегка приподнять.

На счет «три» – переступить на всю ступню левой ноги.

### **13–16-й такты**

Танцующие повторяют исполнение на 9–12-й такты.

К концу 12-ого такта так же танцующие применяют и.п. для начала следующей фигуры.

### **Фигура третья (17–24-й такты)**

Исполняется стоя плечом к плечу, девушка чуть вперед. Правые руки соединены и приподняты над головой девушек. Свободные руки опущены.

#### **17-й такт**

На счета «раз» – девушка – шаг правой вперед, смягчая колено и поворот на 180 градусов направо.

На счет «два» – переступить на низкие полупальцы левой ноги, правую слегка приподнять.

На счет «три» – переступить на всю ступню правой ноги. Юноша выполняет вальсовый шаг с правой и двигаясь рядом с девушкой слегка повернувшись к ней.

#### **18-й такт**

На счет «раз» – девушка: шаг левой назад смягчая колено и поворот на 180 градусов налево.

На счет «два» – переступить на низкие полупальцы правой ноги, левую слегка приподнять.

На счет «три» – переступить на всю ступню левой ноги. Юноша выполняет вальсовый шаг с левой и двигаясь рядом с девушкой слегка повернувшись к ней.

### **19 – 24-й такты**

Танцующие повторяют исполнение на 17–18-й такты. К концу 24-ого такта.

Танцующие применяют и.п. для начала следующей фигуры.

### **Фигура четвертая. Вальс. (25 – 32-й такты)**

Исполнители стоят друг перед другом: юноша стоит спиной на линии танца, девушка – лицом. Юноша обнимает правой рукой девушку за талию. Девушка опускает левую руку на правую руку юноши. Танцующие соединяют свободные руки и поднимают их в сторону.

#### **25-й такт**

На счет «раз» – девушка: шаг правой вперед, начиная поворачиваться вправо;

юноша: шаг левой ногой по диагонали в сторону и назад; вес тела перенести на левую ногу.

На счет «два» – девушка: шаг левой вперед на «полупальцах», продолжая поворот, стать спиной по линии танца; юноша: занести правую но-

гу внутренней стопой носка за пятку левой ноги (ногу ставить близко, но не вплотную).

На счет «три» – девушка: подтянуть правую ногу к левой, поставить ноги в третью позицию (с полупальцев опуститься на всю ступню, закончить движение плавным, чуть заметным приседанием); юноша: поднимаясь на «полупальцы», повернуться и стать лицом по линии танца (закончить поворот, чуть заметно присесть)

### **26-й такт**

Юноша и девушка продолжают вторую половину поворота: девушка с левой ноги шаг по диагонали – в сторону и назад; юноша – шаг с правой вперед.

### **27 – 32-й такты**

Танцующие повторяют исполнение на 25–32 такты. (Кружение должно быть соединено с движением вперед по ходу танца).

Танец повторяется, начиная с первой фигуры.

## **2.1.2. «Полонез»**

Полонез – польский танец. Относится к бальным танцам. Требуется при выполнении собранности, торжественности, стройности осанки, подчеркивая приветливости до партнера. Музыкальный размер 3/4. Счет – «раз»-«два»-«три».

Исполняется на один такт одно движение. Ход полонеза выполняется вперед, назад и на месте.

### **Шаг «полонеза» вперед**

И.п. – Третья позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

1 – шаг правой вперед с носка;

2 – шаг левой вперед с носка;

3 – шаг правой вперед, слегка присевши на нее, пронести на ней вес тела,; одновременно скользящим движением провести левую на первую позицию вперед для выполнения следующего шага полонеза с левой ноги.

### **Шаг «полонеза» назад**

И.п. – Третья позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

1 – шаг левой назад

2 – шаг правой назад

3 – шаг левой назад, опускаясь на всю стопу, слегка приседая на нее, одновременно скользящим движением плавно перевести левую через первую позицию назад для выполнения шага с другой ноги.

Чередование шагов должно быть плавным и мягким. Шаги выполняются с оттягиванием носков, почти не отделяя от пола. Корпус подтянутый, его не надо наклонять во время шагов. Голову держать прямо. Шаги

выполняются на подушечках (низко) с опусканием на третью четверть музыкального сопровождения на всю стопу опорной ноги.

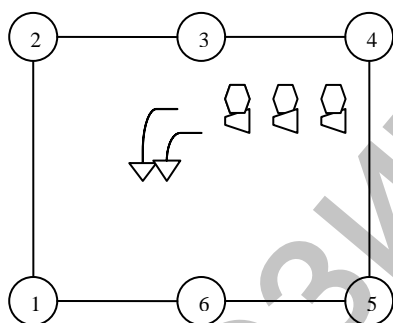
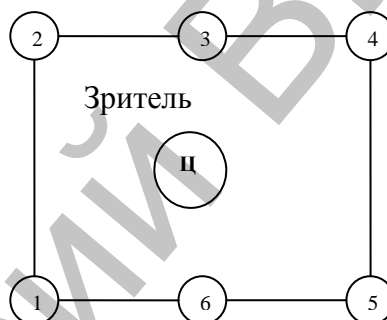
### Постановка рук в «Полонезе»

Исполнители стоят рядом, девочка с правого бока от мальчика. Мальчик держит левую руку девочки на уровне диафрагмы. Левая рука мальчика находится за спиной. Правая рука девочки в сторону – книзу или за юбку.

### «Полонез»

Условные точки или отметки спортивного зала, сцены.

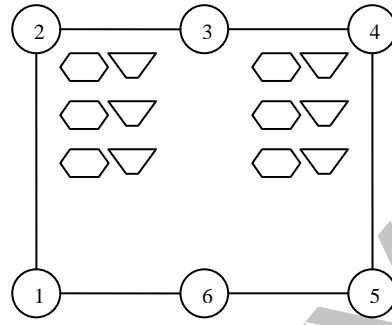
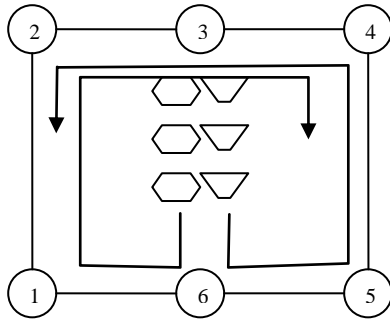
- 1 – левый нижний угол,
- 2 – левый верхний угол,
- 3 – верхняя середина,
- 4 – правый верхний угол,
- 5 – правый нижний угол,
- 6 – нижняя середина, а напротив зритель



И.п. – пары стоят в правом верхнем углу 4 лицом к точке 2. Девочки – справа от мальчиков. Мальчик правой рукой держит левую руку девочки. Левая рука мальчика – за спиной, девочки – назад-книзу (◻ – девочка, ◁ – мальчик).

### Первая фигура

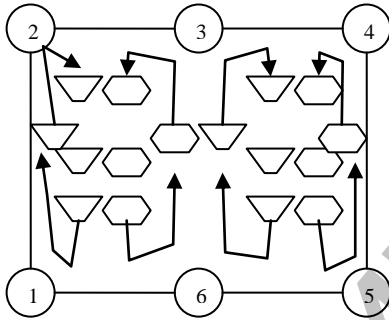
Пары выполняют движение до верхней середины (точки 3). Каждая следующая пара начинает движение на каждой такт с правой ноги. Затем первая пара заводит всех в сторону зрителя до нижней середины (точка 6).



Первая пара идет в обход направо, а вторая налево и т.д. Получились две колонны. Первая пара каждой колонны заворот выполняющих лицом к зрителю.

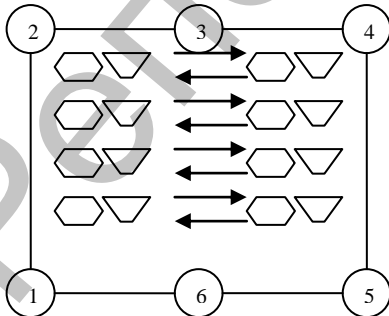
### Фигура вторая

На счет «раз» – первая пара выполняет шаг в сторону (девочки – вправо, мальчики – влево). В это время все выполняют движение вперед. На каждый такт следующая пара движется спиной вперед и становится в конец своей колонны, взявшись за руки, продолжая движение вперед пока не станет снова первой.

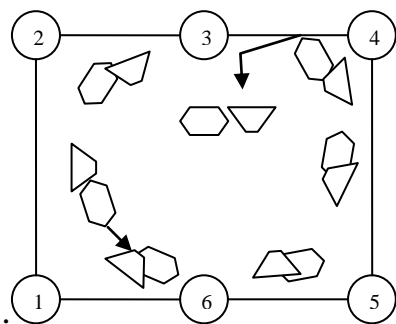


### Фигура третья

Выполняется два раза. Пары меняются местами, удерживая равнения в колоннах. После этой фигуры мальчик направляет девочку вперед и все выполняют движение по кругу.



Первая пара от верхней середины (точка 3) заводит за собой все пары до нижней середины (точка 6). Первая пара и остальные идут влево. Танец заканчивается.



Танец заканчивается.

### 2.1.3. «Мазурка»

«Мазурка» – польский танец. Относится к бальным танцам. Характер движений плавный. Выполняется только вперед и делится на мужской и женский шаги. Мужской шаг выполняется на всей стопе, женский шаг на носках. Шаг «мазурки» исполняется – на один такт музыки одно движение. Музыкальный размер 3/4 Счет – «раз»-«два»-«три».

**Женский шаг** выполняется легким бегом, игриво, без подскоков.

И.п. – третья позиция ног, руки в учебном положении (на поясе):

1 – шаг правой вперед перекатом с носка на всю сторону, легко сгибая колено;

2 – шаг левой на полупальцы;

3 – шаг правой на полупальцы;

То же самое с левой ноги.

**Мужской шаг** выполняется энергично, подскоком из-за такта:

И.п. – третья позиция ног, руки на пояс;

1 – мягкий подскок на левой, правую вперед-книзу и скользящий шаг правой вперед, легко сгибая ее;

2 – продолжая скользить правой вперед, согнуть левую назад;

3 – подскок на правой, акцентируя приземление, левую выпрямить; вперед-книзу, перед этим энергично дотронуться носком около ступни правой.

Женский и мужской шаг при обучении разучивается и выполняется раздельно.

#### Подбивной шаг в стороны

Выполняется скользящим движением из-за такта:

И.п. – слегка сгибая левую ногу, правая скользящим движением в сторону на носок;

1 – легким толчком левая нога подбивает правую;

2 – шаг правой в сторону;

3 – приставить левую к правой;

Повторить упражнения в ту же сторону.

**«Ключ»** выполняется на два такта:

1 – слегка приседая на левую, согнуть правую ногу вперед на носок (скользя носком по полу);

- 2 – держать;
- 3 – правая нога, скользя носком по полу, слегка в сторону в стойку (носки вместе, пятки врозь), колени согнуть, голову наклонить вперед;
- 1 – энергично выпрямляя ноги, встать на носки, быстро соединить пятки, носки развернуть;
- 2 – 3 – держать.

### **Постановка рук в «мазурке» (смотреть «Полонез»)**

#### **«Мазурка»**

И.п. – пары стоят лицом к линии танца (основное направление движения).

Мальчик – левым боком к центру.

Девочка – с правой стороны от мальчика.

Мальчик правая рука держит левую руку девочки, вперед на уровне диафрагмы.

Левая рука мальчика – за спину, правая рука девочки – в сторону – книзу.

#### **Фигура первая**

1–8 – основной шаг по линии танца, с правой ноги. На счет восемь – мальчик становится на левое колено.

#### **Фигура вторая**

1–6 – мальчик стоит на левом колене. Девочка – основным шагом обходит мальчика против часовой стрелки (1,5 круга) и становится спиной к центру – лицом к мальчику. Мальчик встает.

7 – 8 – «ключ».

#### **Фигура третья**

1–2 – мальчик и девочка выполняют подбивной шаг по линии танца.

3–4 – «ключ» девочки с левой ноги, мальчики с правой ноги.

5–8 – то же в другую сторону.

#### **Фигура четвертая**

1–2 – девочка – основной шаг против линии танца, мальчик – подбивной шаг по линии танца, лицом к центру правая рука вверх – наружу, смотреть на руку.

3–4 – девочка – основной шаг к центру. Мальчик – «ключ» с правой ноги.

5 – 6 – девочка – основной шаг к мальчику от центра, мальчик – подбивной шаг напротив линии танца лицом к центру.

7–8 – девочка и мальчик на И.П. заканчивают «ключ» взявшись руками (правая рука мальчика держит левую девочки).

Танец повторяется.

## 2.2. Народные танцы

### 2.2.1. Белорусский танец «Бульба»

Музыкальный размер 2/4. Музыка народная. Построение парами по кругу, девочки с внешней стороны, левым плечом к центру, руки «плетнем» – левая рука девочки в левой согнутой руке мальчика.

**Методические указания.** Предварительное обучение шагу «Бульба» значительно облегчит освоение танца. Он несложен по композиции, но требует характерной выразительности, которая проявляется в повороте головы и легком наклоне туловища. В начале танца это небольшие наклоны туловища, во второй части партнеры, поворачиваясь лицом друг к другу (счет 1–2), делают небольшой наклон головы, а на счет 3–4 отворачиваются друг от друга. На счет 9–16 второй части девочка может, делая поворот, на каждом шаге наклонять голову то вправо, то влево, украшая тем самым движение. Такие же наклоны головы партнеры могут выполнять на шаге голопа от центра наклон вправо. В последней части лучше дать возможность детям самостоятельно украсить движение элементами выразительности. На обучение и совершенствование танца потребуются 2 – 4 урока.

Шаг «Бульбы». Основной схож с шагом польки, но имеет свои черты. И – подскок на правой ноге, левую согнуть, колено вперед, туловище слегка наклонено; 1 – И – 2 – три небольших шага с левой ноги, притопывая, слегка наклониться вперед. Следующий подскок выполняется на левой ноге.

#### 1 фигура

1–16 – 8 шагом «Бульбы» по ходу танца, начиная подскоком с разных ног девочки (внешний круг) с правой, мальчики с левой ноги.

#### 2 фигура

1–2 – шагом «Бульбы» на месте повернуться лицом друг к другу, держась скрестно за руки;

3–4 шагом «Бульбы» на месте поворот и и.п.

5–8 – повторить счет 1–4;

9–16 – партнеры не разжимая правые руки, поднимают их вверх, над головой, левые руки на поясе. Мальчик: четыре шага «Бульбы» с небольшим продвижением по ходу танца, поворачивая девочку. Девочка: четыре шага «Бульбы» в повороте направо на 360 градусов под рукой мальчика.

**3 фигура** Повторить 1 фигуру.

#### 4 фигура

1–3 – три шага голопа с левой ноги, левым плечом к центру;

4 – притоп левой ногой;

5 – 7 – три галопа с правой ноги от центра;

8 – притоп правой ногой;

9–16 – партнеры, не разжимая, поднимают вверх левые руки правые на поясе. Мальчик четыре шага «Бульбы» с небольшим продвижением по



ходу танца. Девочка: четыре шага «Бульбы», обходя партнера по дуге влево, и – в и.п.

Танец повторить сначала.

### 2.2.2. «Полька»

«Полька» – парно-массовый танец, исполняется любым количеством пар. Шаг польки – это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. Различают шаги польки вперед, назад и с поворотом кругом. Полька выполняется легко, изящно. Украшают и дополняют движения повороты головы (при шаге с правой – направо, при шаге с левой налево). Музыкальный размер 2/4. счет – «раз»-«и»-«два»-«и».

#### Постановка рук в «Польке»

Исполнители стоят прямыми плечами друг к другу. Правая рука согнута в локтях, сцеплены. Левая рука на талии или на поясе.

#### Шаг «польки»

И.п. – VI позиция ног, руки на талии;

«и» (затакт) – подскокить на полупальцах левой, а правую приподнять от пола;

1 – шаг вперед на полупальцах правой;

«и» – шаг на полупальцах левой, ставя ее рядом с правой, которую немного приподнять от пола.

2 – шаг вперед на полупальцы правой;

«и» – то же самое, что и на затакт, но с другой ноги.

Движения выполняются легко, ноги пружинят на каждом шаге.

Шаг польки назад делают так же, как вперед, а шаг польки с поворотом кругом – как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

Последовательность обучения:

1) повторить переменный шаг;

2) выучить подскок;

3) соединить подскок с переменным шагом;

4) выполнить шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

При обучении обратить внимание на то, что нога выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняется на затакт в музыке. Приставной шаг осуществляется легким, чуть заметным прыжком. Шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. После освоения шага польки его можно сочетать с шагом га-лопа, притопами, поворотами. Для закрепления шага польки можно рекомендовать передвижение шагом польки по кругу взявшись скрестно за руки и танцевальную комбинацию «Полька».

И.п. – мальчики и девочки стоят в парах по линии танца, руки скрестно.

- 1–7 – четыре шага польки с правой;  
 8 – мальчики и девочки поворачиваются лицами, выполняют притоп, руки во-второй позиции. Руки девочек на руках мальчиков.  
 1–2 – два шага галопа по линии танца, смотреть в сторону движения;  
 3 – шаг в сторону по линии танца;  
 4 – притоп;  
 5–8 – то же самое, что счет 1–4, но против линии танца;  
 1–8 – мальчики выполняют четыре притопа правой и четыре хлопка в ладони. Девочки – шаг с подскоком с поворотом вправо на 360 градусов.  
 1–7 – девочки выполняют четыре притопа правой и четыре хлопка в ладони. Мальчики – шаг с подскоком с поворотом вправо на 360 градусов.  
 8 – И.П.  
 Все можно повторить сначала.

### 2.2.3. «Крыжачок»

Белорусский, орнаментальный, парно-массовый танец, исполняется по одному или любым количеством пар в быстром темпе. Ход танца «Крыжачок» выполняется весело, задорно с движением вперед, назад, по прямой по кругу или с вращением на месте. Руки в танце не могут быть на талии (кисти тыльной стороной лежат на боках) или скрещены перед собой, а в парах положение рук, какое выполняется в белорусских танцах. Музыкальный размер 2/4 счет – «раз»-«и»-«два»-«и».

#### Постановка рук в танце «Крыжачок»

Исполнители стоят рядом, девочки с правой стороны от мальчиков. Мальчики немного сзади. Мальчики правой рукою держат правую руку девочек. Руки подняты вверх. Кисти находятся под правым плечом девочек. Левая рука мальчика держит левую руку девочек; руки подняты на уровень диафрагмы и отведены влево.

#### Шаг (основной ход) танца «Крыжачок»

И.п. – VI п. ног, руки на талии;

«и» (затакт) – подскочить на полупальцах левой ноги, правую поднять согнутую вперед под прямым углом.

1 – резко переступить на полупальцы правой, колено слегка согнуто, а левую слегка приподнять над полом;

«и» – пружинный шаг вперед на полупальцы левой;

2 – пружинный шаг вперед на полупальцы правой;

«и» – подскочить на полупальцы правой, левую поднять, согнутую вперед под прямым углом.

На другой такт движение повторяется с другой ноги.

#### **«Крыжачок»**

##### **I. Фигура первая**

И.п. – мальчики и девочки стоят парами, мальчики левым боком к центру, девочки справа от мальчиков руки в И.п. танца «Крыжачок»;

1–4 – два основных шага с правой по линии танца;  
5–8 – мальчик выполняет основной ход вперед, девочка – обходит мальчика спереди, тем самым меняя положение рук и становится слева от него.

#### **Фигура вторая**

1–4 – два основных шага по линии танца с правой;  
5–8 – два основных шага по линии танца, однако девочка переходит вправо в и.п. танца.

#### **Фигура третья**

1–8 – мальчики и девочки берутся правыми руками под руки, а левые руки согнуты вверх и выполняют 8 шагов с подскоками по кругу. На счет 8 и.и. рук с поворотом направо.

#### **Фигура четвертая**

1–8 – мальчики и девочки выполняют шаги с подскоками по кругу, на счет 8 принимают и.п. танца.

### **II. Фигура первая**

И.п. – мальчики и девочки стоят парами по линии танца, постановка рук танца «Крыжачок»;

1–4 – основной ход с правой по линии танца;

5–8 – мальчик – основной ход по линии танца, девочка – основной ход с поворотом налево кругом на 360 градусов под рукой мальчика.

#### **Фигура вторая**

1–8 – то же самое, но на счет 8 стать лицом к центру в круг.

#### **Фигура третья**

1–6 – основной ход к центру с правой, взявшись за руки;

7–8 – тройкой притоп с правой с небольшим наклоном вперед.

#### **Фигура четвертая**

1–6 – основной ход от центра с левой назад;

7–8 – тройной притоп с левой с переходом в и.п.

### **2.3. Упражнения со скакалкой**

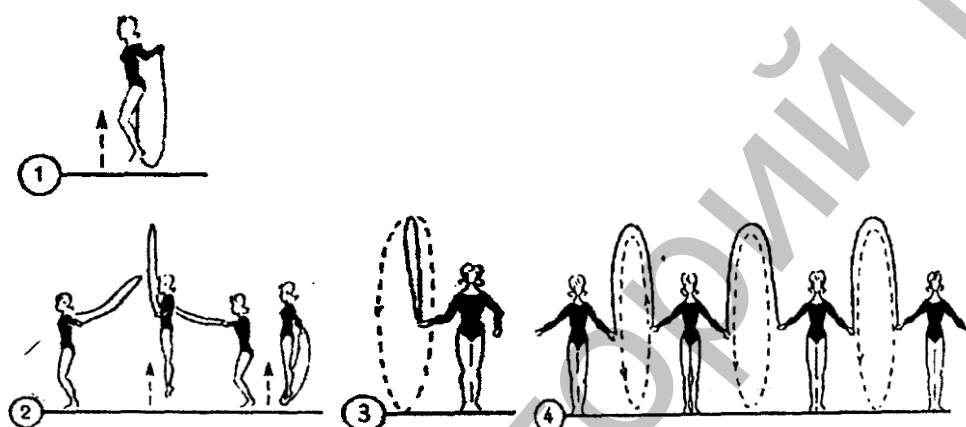
Прыжки через скакалку – лучшее средство для тренировки быстроты, ловкости, выносливости. В работе участвуют мышцы ног, туловища, рук, всего тела. Прыжковые упражнения укрепляют мышцы свода стопы и способствуют профилактике плоскостопия, дают хорошую нагрузку на внутренние органы.

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение.

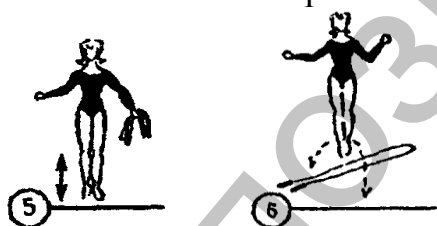
Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. При необходимости замедлить движение скакалки руки нужно слегка раз-

вести в стороны. Начинать нужно с простого: учить выполнять прыжки и вращать скакалку.

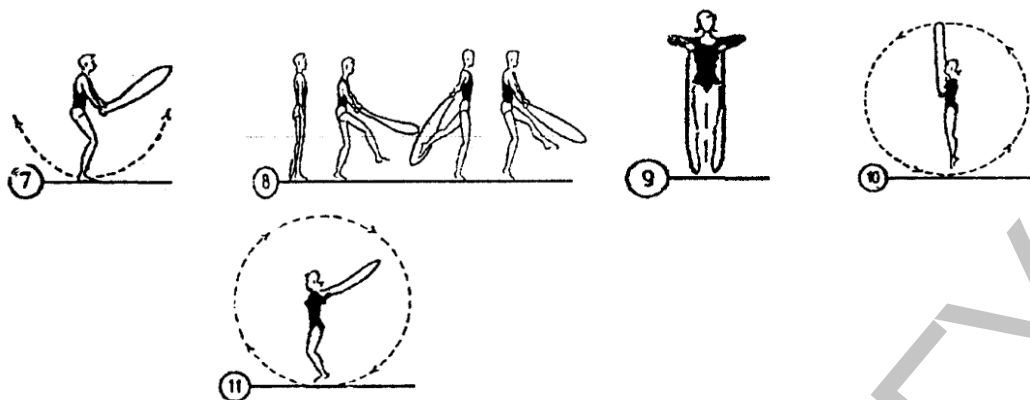
При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным. Прыжки стараться выполнять легко и мягко. Для этого во время прыжка надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опуститься на всю стопу (рис.1, 2). Нельзя задерживать дыхание при выполнении прыжков, дышать нужно свободно. Затем возьмите концы скакалки в одну руку, как показано на рис. 3, и вращайте вперед. Следите за тем, чтобы работала только кисть. Привыкнув к движению скакалки, начните постепенно менять скорость вращения, то ускоряя, то замедляя ее движение. Это упражнение можно разучивать с партнерами (рис. 4). Не забудьте выполнять его и другой рукой.



Работу ног начните с плавных подъемов на носки и перекатов с пяток на носки и обратно. Затем выполните прыжки ноги вместе, сосредоточив внимание на правильной технике прыжка и приземления (рис. 5 и 6).

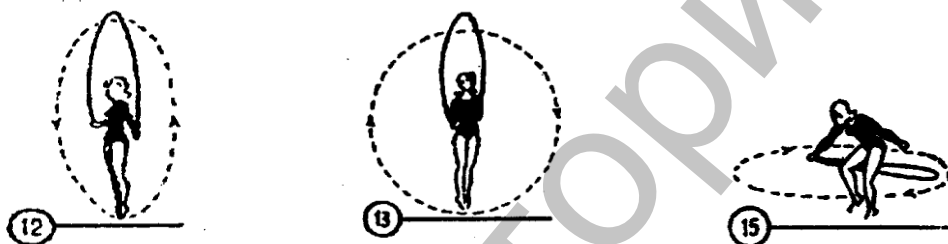


Затем удерживая скакалку за концы перед собой, слегка раскачивайте ее и постарайтесь через нее перепрыгнуть (рис. 7). Медленно вращая скакалку вперед, перешагивайте через нее (рис. 8). Освоив эти подготовительные упражнения, перейдите к прыжкам через скакалку, вращая ее вперед (рис. 10), назад (рис. 11), справа налево (слева направо), удерживая одну руку за спиной (рис.12, 13) в горизонтальной плоскости над полом (рис.14). Освоив прыжки на двух ногах с вращением скакалки в указанных положениях, можно переходить к более сложным вариантам прыжков.



Надо помнить, что сложность и количество прыжков следует увеличивать постепенно.

Учащимся прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с другими общеразвивающими упражнениями, например, на гибкость или силу. Продолжительность прыжковых серий постепенно увеличивайте от 30 секунд до 2–3 минут, количество серий также возрастает от 1 до 3–4.



#### **И.п. – основная стойка, скакалка сзади**

1. – 1–2 – два двойных прыжка на правой, левую согнуть вперед;  
3–4 – два двойных прыжка на левой, правую согнуть вперед;  
5–8 – четыре прыжка с ноги на ногу, правую вперед (с продвижением вперед).
2. – 1–4 – четыре двойных прыжка перед, ноги (с продвижением назад);  
5–6 – два двойных прыжка на левой, правую вперед-книзу;  
7–8 – два двойных прыжка на правой, левую вперед-книзу.
3. – 1–4 – четыре прыжка с ноги на ногу, меняя ноги (с продвижением вперед);  
5–8 – четыре двойных прыжка скрестно, правая впереди (с продвижением назад)
4. – 1–4 – четыре прыжка с ноги на ногу, высоко поднимая согнутую ногу.  
5–8 – четыре двойных прыжка на двух;  
8 – поворот кругом.  
5–8 – то же, но с добавлением в последней восьмерке прыжка с двойных вращением.

## 9. Упражнения хореографии (у опоры)

Основные позиции ног в хореографии:

1. Первая позиция – пятки вместе, носки развернуты в стороны.
2. Вторая позиция – ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны.
3. Третья позиция – пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны.
4. Четвертая позиция – одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой.
5. Пятая позиция – ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой.
6. Шестая позиция – ступни обеих ног соединены и сомкнуты. Носки и колени направлены вперед.

Основные позиции рук в хореографии соответствуют основным позициям рук в танцевальных упражнениях (см. «Танцевальные упражнения»).

**1. И.п. – встать левым боком к опоре, в третью позицию левой вперед, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука на поясе.**

- 1 – левую вперед на носок;
- 2 – И.п.;
- 3 – левую в сторону на носок;
- 4 – третья позиция (левая сзади);
- 5 – левую назад на носок;
- 6 – то же, что на счет 4;
- 7 – то же, что на счет 3;
- 8 – И.п.

То же другим боком.

2. И.п. – встать лицом к опоре в первую позицию, полусогнутые руки подняты вперед, ладони на рейке;

- 1–4 – полуприсед;
- 5–8 – И.п.

3. И.п. – встать, лицом к опоре во вторую позицию, полусогнутые руки поднять вперед, ладони на рейке;

- 1–4 – присед, подняться на полупальцы;
- 5–8 – И.п.

4. И.п. – встать лицом к опоре в первую позицию, полусогнутые руки поднять вперед, ладони на рейке:

- 1 – правую в сторону на носок;
- 2 – опустить правую на ступню (вторая позиция);
- 3 – 4 – полуприсед;
- 5 – 6 – встать;

- 7 – перенести вес тела на правую, левую в сторону на носок;  
8 – И.п.
5. И.п. – встать лицом к опоре в первую позицию полусогнутые руки подняты вперед, ладони на рейке:  
1 – подняться на полупальцы;  
2 – И.п.;  
3 – правую в сторону на носок;  
4 – опустить правую на ступню (вторая позиция);  
5 – подняться на полуплечи;  
6 – опустить на полную стопу;  
7 – перенести вес тела на левую, правую в сторону на носок;  
8 – И.п.
6. И.п. – встать левым боком к опоре в первую позицию, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука на поясе:  
1 – 2 – подняться на полупальцы;  
3 – 4 – опуститься на всю стопу;  
5 – 6 – наклон назад (прогнуться в грудном отделе позвоночника), голову повернуть налево;  
7 – 8 – И.п.
7. И.п. – встать лицом к опоре в пятую позицию, правая вперед, полусогнутые руки подняты вперед, ладони на рейке:  
1 – быстро отвести правую в сторону на носок;  
2 – резко согнуть правую ногу в колене, носком правой коснуться голеностопного сустава опорной ноги и затем правую разогнуть в сторону;  
3 – то же, что счет 2;  
4 – И.п.  
То же другой ногой.
8. И.п. – встать в третью позицию, правая впереди, на середине зала, руки внизу:  
«и» – полуприсед;  
1 – прыжок вверх, со сменой ног;  
2 – третья позиция, левая впереди, полуприсед;  
3 – 4 – медленно И.п.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физическая культура». – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
2. Гимнастика: Учебник для студ. высших учеб.зав. обуч. по спец. 033100 Физ. культура / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминский и др. Под ред. М.Л. Журавина Н.К. Меньшикова – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студ. высш. и сред. спец. учебных заведений физ.культуры / Ивлев М.П., Котов П.И., Левченкова Т.В. и др. общ. ред. Мякитченко Е.Б., Шестакова М.П. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
4. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Т.С. Лисицкой – М.: ФК и С. – 1982–232 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт.
6. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкульт. и спорт, 1978. – 208 с.
7. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М., Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
8. Шарбарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Сов. спорт, 1991. – 92 с.
9. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика: (230 упражнений) – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.
10. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 с.
11. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 254 с.
12. Купер Кеннинг. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер.с англ. – М.: Фис, 1978. – 92 с.
13. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Бэремидзе, Т.Г. Киселева / М.: Сов. спорт, 1991. – 96 с.
14. Хамзим Х.А. Правильная осанка. – М.: Медицина, 1972. – 64 с.
15. Колтановский А.П. 400 упражнений с палкой и стулом. – М.: Фис, 1983. – 48 с.
16. Шеффер И.В. Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 78 с.
17. Куликов А.И., Курако А.А. Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания. Учебное пособие для студентов вузов спец. физическая культура. – Гомель: УО «ГГУ им. Ф.Скарины», 2003. – 88 с.



## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	3
Глава 1. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА .....	4
1.1. Классическая аэробика .....	12
1.2. Танцевальная аэробика.....	13
1.3. Стэп-аэробика.....	15
1.4. Стретчинг.....	16
1.5. Калланетика .....	18
1.6. Шейпинг.....	19
Глава 2. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	21
2.1. Бальные танцы.....	24
2.1.1. Фигурный вальс .....	24
2.1.2. «Полонез» .....	27
2.1.3. «Мазурка» .....	30
2.2. Народные танцы.....	32
2.2.1. «Бульба» .....	32
2.2.2. «Полька» .....	33
2.2.3. «Крыжачок» .....	34
2.3. Упражнения со скакалкой .....	35
2.4. Упражнения хореографии (у опоры) .....	38
Литература .....	40