**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»**

# Учебно-методический комплекс

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Юный Олимпиец»**

**физкультурно-спортивной направленности для учащихся 5-9 лет**

Разработчик:

Огурцова Т.М., заместитель директора по УВР;

Никитина П.С., методист.

Новокузнецкий городской округ,

2024 г.

# Оглавление

# Методические материалы к подвижным играм с элементами футбола………………………………3

# Методические материалы к подвижным играм с элементами каратэ (киокусинкай, шотокан)…...10

Методические материалы к подвижным играм с элементами спортивной борьбы………………...13

Методические материалы к подвижным играм с элементами чир спорта…………………………..15

# Методические материалы к

**подвижным играм с элементами футбола**

**Упражнения для отработки технических приемов игры в футбол**

1. ***Удар внутренней стороной стопы***

-  Размахивания бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90° (8-10 раз). Повторить движение, но уже со сгибанием опорной ноги в колене перед началом удара бьющей ногой вперед.

Встать в 6 шагах от стенки. Выполнить 25 ударов по неподвижному мячу с места.  Затем проделать то же самое с одного или нескольких шагов разбега;

- Усложнить упражнение, сместив точку нанесения ударов на 3-4 шага в сторону;

 Встать с товарищем друг против друга на расстоянии 9 шагов. Поочередно посылать мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера.

-  Размахивания бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90° (8-10 раз). Повторить движение, но уже со сгибанием опорной ноги в колене перед началом удара бьющей ногой вперед.

Встать в 6 шагах от стенки. Выполнить 2025 ударов по неподвижному мячу с места.  Затем проделать то же самое с одного или нескольких шагов разбега;

***2. Удар серединой подъема***

Выполнять несколько раз ударное движение ногой без мяча (имитация удара).

- С трех шагов выполнить удар по неподвижному мячу о стенку. Движения выполнять в замедленном темпе, стараясь почувствовать соприкосновение ноги с серединой мяча. Выполнить 10-15 ударов.

- Сделать на стене квадрат размером 1 х 1 м и нанести по нему 15-20 ударов с расстоянии10- 12 шагов. Удары выполнять по неподвижному мячу с

небольшого разбега;

-Встать с ребенком в 12 шагах друг от друга. Накатывать ему мяч для удара. Задача ребенка: ударом по катящемуся мячу точно направлять мяч вам в руки.

- Один ребенок встает в ворота. Другой ребенок наносит по воротам по пять сильных ударов правой и левой ногой. Поменяться местами.

***3. Удар носком и пяткой***

- Имитация ударов пяткой по неподвижному мячу сначала с места, а потом с нескольких шагов разбега, ставя ногу на специальную отметку.

- Дети встают в 4-5 шагах друг от друга. Поворачиваются друг к другу спиной и наносят удар пяткой с места, направляя мяч партнеру. Партнер останавливает мяч и, повернувшись на 180°, таким же способом направляет мяч в вашу сторону. Выполните по 10-15 ударов.

- Ребенок встает около стенки и поворачивается к ней спиной. Ставит мяч впереди себя на расстоянии 1,5 шага. Делает по очереди шаг опорной ногой вперед и наносит пяткой удар по мячу.

***4. Остановка мяча***

С пяти шагов направлять мяч низом в стенку и остановить его после отскок. Сделать 15 остановок той и другой ногой.

Дети встают 5 шагов друг от друга и упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно увеличивать расстояние до 8 шагов.

Дети встают 7 шагов друг от друга. Продвигаясь вперед, передают мяч друг  другу, предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивать.

***5. Ведение мяча***

Ведение мяча по прямой в медленном темпе, так, чтобы при каждом шаге  мяч касался ноги, выполняя удары-толчки то правой, то левой ногой.

• Начертить круг диаметром 9 шагов. Ведение мяча по линии круга то правой, то левой ногой сначала в медленном, а затем и в более быстром темпе.

•  Начертить коридор длиной 25 шагов и шириной до 1 метра. Ведение мяча  по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать ширину коридора до 50 см.

•    Установить на площадке флажок, стойку или ветку. Поставить ребенка с мячом 20 шагов флажка. Ведение мяча вперед, одновременно держа в поле зрения и мяч, и ориентир.

•   Расставить на площадке в произвольном порядке камни, кегли, флажки и т.п. Ведение мяча между ними в произвольном направлении.

•   **Игра вратаря.**

**Ловля катящихся, низколетящих и полувысоких мячей**

•    Из стойки ноги врозь выполнять наклоны туловища вперед, не сгибая колени. Затем выполнять наклоны из стойки ноги вместе.

•    Сделать ворота шириной 4-5 шагов. Ребенок встает в ворота, а его партнер в 6-7 шагах от него. Партнер посылает мячи в стороны ворот ударами внутренней стороной стопы,

а ребенок наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.

•  Упражнение по содержанию напоминает предыдущее, однако мяч направляетсячуть правее или чуть левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу, наклоняется и ловит мяч.

•  Ребенок выполняет стойку вратаря: ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях и вытянуты вперед.

Подбрасывать ему мяч на 30 см вверх, чтобы ребенок ловил его, подтягивая к груди.

•  Стоя в воротах, ребенок ловит мячи, набрасываемые ему партнером с 4-5 шагов, на уровне живота.

• Делая несколько шагов вперед, ребенок ловит мячи, набрасываемые партнером с 6-7 шагов на уровне живота.

• Набрасывать ребенку мячи с 6 шагов чуть в сторону от него. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или перекрестными шагами в соответствующую сторону.

**Подвижные игры с мячом**

•     **«Подвижная цель»**

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий - в центре.  Дети  передают  друг  другу  мяч  ногой,  стараясь  попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

•     **«Ведение мяча парами»**

Дети делятся по двое. У одного из них - мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

•     **«Гонка мячей»**

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по  мячу.  После  сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

•     **«Задержи мяч»**

Дети становятся в круг - это нападающие, внутри круга - защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удается сделать, то он меняется местами с   тем   нападающим,   который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2 - 3 защитника.

•     **«Игра в футбол вдвоем»**

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг к другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг  соперника.  Выигрывает  ребенок,  забивший  больше количество мячей в круг противника.

•     **«Забей в ворота»**

Несколько играющих детей    (4-6)   становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот- это нападающие. Двое детей - защитники,  они  располагаются  между  линией и  воротами . Нападающие  по очереди  забивают  в ворота  три мяча.  Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

•       **«У кого больше мячей»**

Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли.  После  сигнала  воспитателя  дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

•     **«Футболист»**

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

•     **«Забей гол»**

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20X10 м) на высоте 70-80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся  ограничительные  полосы. Каждая  из  команд  располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

•         **«Смена сторон»**

В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 - 10 игроков. На площадке в 15 - 20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей  линией.  Все  дети  имеют  по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

•         **«Футбольный слалом»**

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6-8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5-3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт-финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

•         **«С двумя мячами»**

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5-6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора,пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

•         **«Сильный удар»**

На площадке обозначается линия удара, а далее коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше.

Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

•         **«Попади в мишень»**

Дети поочередно с расстояния 7- 8 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке.

Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

# Методические материалы

**к подвижным играм**

**с элементами каратэ (киокусинкай, шотокан)**

***Ходьба:*** Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

***Бег:*** Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голеней назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3 × 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по дорожке стадиона.

***Прыжки:*** Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину;

«чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

***Метания:*** Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность.

***Ловля:*** теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

***Ползания:*** на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

***Упражнения без предметов.*** Сгибание-разгибание. Отведение- приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой.

***Упражнения с предметами:*** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, веревками, поясами.

***Гимнастические и акробатические упражнения.*** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голенями. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

***Упражнения на гимнастических снарядах:*** гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине (висы, подтягивания).

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания, с переноской, расстановкой, собиранием предметов, с переноской груза, с преодолением препятствий, с комбинированными заданиями, передача мячей по колоннам, салочки, петушиный бой, скоростные состязания.

Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

***Растягивающие упражнения.*** Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

***Упражнения на расслабление****.* Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

**Методические материалы к**

**Подвижным играм с элементами спортивной борьбы**

**Тренировочные задания по решению эпизодов в стойке**

Передвижение с партнером: вперед, назад, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Подвижные игры с элементами борьбы - «БОРЬБА ЗА КАСАНИЕ»: игра начинается по сигналу тренера. По заданию первые номера должны коснуться руками или ногами указанных мест: шеи, плеч, поясницы, спины, кистей рук, стоп ног, вторые - препятствовать касаниям. Затем по команде учащиеся меняются ролями. Правила - при касании попытка засчитывается и игра продолжается. Побеждает участник, сумевший выполнить наибольшее количество касаний за определенный отрезок времени. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, а также оказывать сопротивление, препятствовать касанию. Побеждает команда, участники которой сумели выполнить больше касаний.

«ТРЕТЬЯ ТОЧКА»: участники команд распределяются на пары. По условному сигналу тренера они начинают толкать, сваливать друг друга, для того чтобы заставить соперника коснуться ковра третьей точкой тела. При условии победы того или иного участника, борьба вновь продолжается до сигнала преподавателя. Не разрешается; бросать и ударять соперника, делать болевые захваты.

Побеждает игрок, большее число раз заставивший соперника коснуться третьей точкой тела. Команда-победительница определяется по наибольшей сумме очков набранной участниками команды.

«ЦАПЛЯ»: игроки одной команды являются нападающими, а другой - защищающимися. Защищающийся игрок стоит на одной ноге, другая у него захвачена нападающим. По сигналу тренера нападающий игрок старается, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающегося игрока коснуться рукой мата, а защищающийся игрок - сохранить равновесие и остаться в стойке.

Смена положения происходит по команде тренера. Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты.

Побеждает игрок, наибольшее количество раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом. Команда-победительница определяется по набранной сумме побед участников.

«ОТОРВИ ОТ КОВРА»: по команде преподавателя стоящие лицом друг к другу соперники после вхождения в захват пытаются оторвать один другого от ковра. Не разрешается проводить броски, удары и болевые захваты.

Побеждает игрок, наибольшее число раз оторвавший соперника от ковра. Командная победа определяется по количеству завоеванных участниками побед.

«НА ПРОРЫВ»: взявшись за руки, образуют круг игроки одной команды, Их соперники располагаются внутри круга. По сигналу игроки в круге парами идут «на прорыв». Затем команды меняются ролями. Вариант игры: игроки по трое берутся за руки. В образовавшийся прорыв не может пройти больше одной пары.

Побеждает команда, участники которой за определенное время имели больше выходов из круга.

«ОТНИМИ МЯЧ»: игра начинается, когда команды занимают исходное положение. Два игрока стоят, друг против друга, обхватив обеими руками мяч.

По сигналу каждый игрок старается отнять мяч у соперника. Варианты игры:

1) мяч находится только у одного из игроков, другой старается отнять его за определенное время (10-20 с);

2) мяч - в центре, куда по свистку к нему устремляются соперники. В ходе игры нельзя применять болевые приемы.

Выигрывает та команда, которой удалось большее количество раз завладеть мячом.

# Методические материалы к подвижным играм с элементами чир спорта

***Ходьба:*** Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

***Бег:*** Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голеней назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3 × 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по дорожке стадиона.

***Прыжки:*** Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину;

«чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

***Ползания:*** на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

***Упражнения без предметов.*** Сгибание-разгибание. Отведение- приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой.

***Упражнения с предметами:*** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, веревками, поясами.

***Гимнастические и акробатические упражнения.*** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке.

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания, с переноской, расстановкой, собиранием предметов, с переноской груза, с преодолением препятствий, с комбинированными заданиями, передача мячей по колоннам, салочки, петушиный бой, скоростные состязания.

Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

***Растягивающие упражнения.*** Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

***Упражнения на расслабление****.* Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.