

В ПОМОЩЬ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ



Н. ВАСЮТИН

**ВЫСТУПАЮТ
ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ**

ДЕТГИЗ-1958

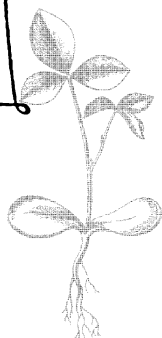
*В помощь самодеятельности
пионеров и школьников*



Н. ВАСЮТИН

**ВЫСТУПАЮТ
ЮНЫЕ
ГИМНАСТЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР
МОСКВА 1958**



**В составлении акробатических упражнений
принимал участие
П. А. П а н и б р а т ц е в.**

Художник С. Ч и с т я к о в

Физкультурные выступления юных гимнастов украшают почти все школьные и пионерские вечера и праздники.

Эта книга — в помощь юным гимнастам. В ней дается практический материал для физкультурных выступлений на школьном утреннике, вечере, на сборе пионерского отряда, для выступления в пионерском лагере и у пионерского костра.

Книга предназначена для актива школьников — физкультурников, пионервожатых и учителей по физической культуре.

Материал предлагается в виде двенадцати цельных программ. Первые восемь программ — для выступления на сцене, в зале или большой комнате. Остальные четыре программы — для выступления на площадке или стадионе. Однако отдельные упражнения и пирамиды могут быть использованы как самостоятельные номера для выступлений на сцене и на площадке.

Первые три программы рассчитаны на школьников младшего возраста — пионеров первой ступени — и могут выполняться как смешанными группами мальчиков и девочек, так и отдельно только мальчиками или только девочками.

Начиная с четвертой программы упражнения и пирамиды располагаются в порядке постепенного усложнения для среднего и старшего возраста — пионеров второй и третьей ступеней. В каждом отдельном упражнении указано, для кого они предназначены — для мальчиков или девочек.

Количество участников указано условно, оно может изменяться — увеличиваться или уменьшаться.

Желательно, чтобы все перестроения и выступления проходили под музыку (рояль, баян, духовой оркестр).

Необходимо заранее продумать и подготовить спортивные костюмы для выступлений, обращая особое внимание на цвет и форму костюмов.

При подготовке пирамид сначала разучиваются трудные положения, затем более легкие и, наконец, вся пирамида в целом.

Распределение ролей производится в процессе разучивания: более тяжелые и сильные ребята назначаются в нижние «этажи», более ловкие и легкие — в верхние; высокие — вниз и назад; маленькие — вперед. Упражнения на гибкость и пластические упражнения («мосты», равновесия) исполняются девочками.

Построив пирамиду, можно дружно продекламировать лозунг.

Особое внимание следует обратить на страховку при изучении упражнений на снарядах и более трудных и высоких положений в пирамидах.

При подготовке выступления необходимо помнить, что простые и несложные массовые упражнения, выполненные точно и четко, оставляют у зрителей хорошее впечатление.

ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СЦЕНЕ

ПРОГРАММА 1

Участвуют 9 человек — смешанная группа мальчиков и девочек.

Сначала все участники выполняют упражнение типа зарядки, затем пирамидковое упражнение «тройки» и заканчивают общей пирамидой.

Выход и построение

Для выполнения упражнения ребята выстраиваются в разомкнутую колонну по три на расстоянии вытянутых рук.

Чтобы перестроиться в разомкнутую колонну по три, ребята заранее рассчитываются на первый, второй, третий. Участники выходят в колонне по одному (впереди — более низкие ростом) на середину сцены. По команде: «Стой! Раз, два!» — приставляют ногу. На счет «три, четыре» стоят в том же положении. На последующий счет «раз, два» первые номера делают шаг вправо, третьи номера — шаг влево, вторые номера остаются на месте. На счет «три, четыре» первые и третьи номера делают еще по одному шагу в сторону. Затем на счет «раз, два» первые номера делают шаг назад, третьи номера — шаг вперед, выравниваясь на одной линии со вторыми номерами своих троек. На счет «три» все участники принимают исходное положение.

Зарядка

Упражнение рассчитано на 8 тактов. Счет $\frac{1}{4}$. Темп быстрый.

Исходное положение — стойка «смирно».

1 такт

1 счет. Сделать хлопок левой ладонью по бедру. *2 счет.* Сделать хлопок правой ладонью по бедру. *3 счет.* Левую руку согнуть перед грудью. *4 счет.* Правую руку согнуть перед грудью (рис. 1).



Рис. 1.

2 такт

1—2 счет. Сделать два пружинистых движения локтями назад. *3—4 счет.* То же движение с разведением рук в стороны.

3 такт

1 счет. Поднять руки вверх ладонями внутрь. Сделать пружинистый присед на носках (рис. 2). *2 счет.* Сделать второй пружинистый присед на носках. *3 счет.* Ноги выпрямить, наклониться вперед, руки отвести назад (рис. 3). *4 счет.* Выпрямиться, руки поднять вверх, сцепить пальцы, ладонями вверх.



Рис. 2.



Рис. 3.

4 такт

1 счет. Отставляя левую ногу на носок в сторону, сделать пружинистый наклон влево (рис. 4). *2 счет.* Сделать второй пружинистый наклон влево. *3—4 счет.* Выпрямиться, приставить левую ногу к правой, сделать круг руками перед собой вправо, до положения — руки вверх.



Рис. 4.

5 такт

1—2 счет. Отставляя правую ногу на носок в сторону, сделать два пружинистых наклона вправо. *3—4 счет.* Выпрямиться, приставить правую ногу к левой, сделать круг руками перед собой влево, до положения — руки за голову.

6 такт

1 счет. Повернуть туловище налево, ноги не сгибать, левую руку вытянуть в сторону, ладонью вверх, смотреть на левую руку. *2 счет.* Стать прямо, согнуть левую руку за голову. *3—4 счет.* Повторить то же движение с поворотом в правую сторону.

7 такт

1 счет. Сделать приседания на носках, упираясь руками в пол — упор присев (рис. 5). *2 счет.* Выпрямиться,



Рис. 5.

сделать хлопок над головой. 3—4 *счет*. Повторить движения 1—2 *счета*.

8 такт

1 *счет*. Прогнуться, развести руки слегка в сторону, смотреть вверх. 2 *счет*. Выпрямиться, согнуть руки за голову. 3 *счет*. Повторить движения 1 *счета*. 4 *счет*. Принять исходное положение.

„Тройки“

Упражнение рассчитано на 8 тактов. Счет $\frac{3}{4}$. Темп средний. Повторяется два раза.

Описание движений дается только для среднего и правого крайнего участников (на рисунке он изображен слева).

Участник, стоящий слева от среднего, делает то же самое, что и правый, но в другую сторону, другой рукой и ногами.

Исходное положение — стойка «смирно». Расстояние между участниками в «тройках» — один шаг.

1 такт

1 *счет*. Средний: дугами вперед поднять руки вверх, ладони вовнутрь; крайний: отставить правую ногу на носок в сторону, правую руку отвести в сторону, ладонью вниз, левую дугой вперед поднять вверх. 2—3 *счет*. То же положение.

2 такт

1 *счет*. Средний: дугами внутрь сделать круг руками перед собой; крайний: отвести правую ногу назад, стать на правое колено, руки в стороны, ладонями вниз (левая рука дугой вовнутрь). 2—3 *счет*. То же положение.

3 такт

1 *счет*. Средний: соединить руки с крайними; крайний: вытянуть прямую левую ногу к среднему, правой рукой опереться о пол, левую руку соединить со средним (рис. 6). 2—3 *счет*. То же положение.

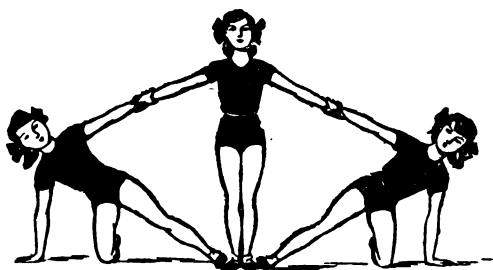


Рис. 6.

4 такт

1 счет. Средний: присесть на носках, руки на пояс; крайний: повернуться направо, поставить левую руку на пол и вытянуть правую ногу назад к левой — перейти в упор лежа (рис. 7). *2—3 счет.* То же положение.



Рис. 7.

5 такт

1 счет. Средний: встать, руки в том же положении; крайний: правую ногу согнуть, подтянуть к рукам и поставить на полную ступню. *2—3 счет.* Средний: присесть, опираясь руками в пол (упор присев); крайний: встать на левое колено, поднять руки вверх.

6 такт

1—2 счет. Средний: встать, дугами внутрь, руки вверх; крайний: слегка поднимаясь, повернуться налево кругом на 180 градусов лицом к среднему и опу-

ститься на правое колено, левая рука вперед — вверх, правая вниз — назад, ладонями вниз. 3 счет. То же положение.

7 такт

1—3 счет. Средний: встать на бедра крайних, руки в стороны; крайний: поднимаясь, сделать шаг вперед, стать на левое колено, левой рукой поддерживая среднего за пояс, правую руку вытянуть в сторону — вниз (рис. 8).

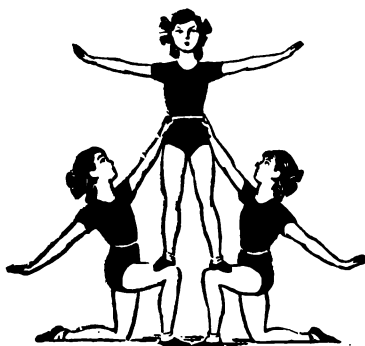


Рис. 8.

8 такт

1—2 счет. То же положение. 3 счет. Все участники принимают исходное положение.

Пирамида

После окончания упражнения по команде: «К пирамиде становись!» — участники бегом строятся в разомкнутую шеренгу на один шаг, лицом к зрителям (см. рис.). Подается команда: «Построить пирамиду!»

По счету «раз»: первый номер остается в том же положении; вторые — становятся на четвереньки; третьи — поворачиваются лицом к середине; четвертые — кладут руки на плечи третьим, правую ногу отводят назад; пятые — встают на одно колено и берут руками за ногу четвертых.

По счету «два»: первый — встает на спины вторых и поднимает руки вверх — в стороны; вторые — в том же положении; третьи — ставят руки на пояс; четвертые — опираясь на плечи третьих, принимают горизонтальное положение; пятые — поднимают ноги четвертых вверх на вытянутые руки (рис. 9).

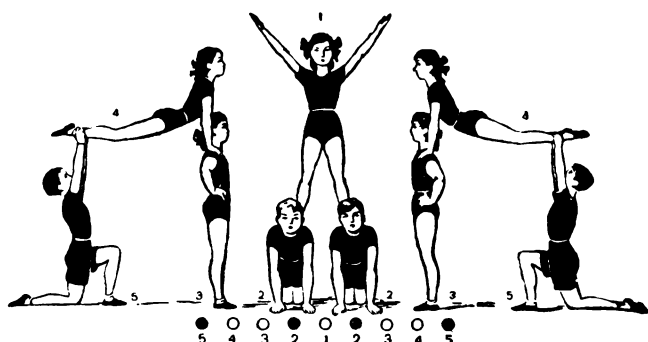


Рис. 9.

По счету «три», «четыре» и «пять»: пирамида выдерживается. По команде: «Разрушить пирамиду!» — все участники бегут на свои места в шеренгу.

Как только все встанут на свои места, подается команда «смирно», «направо», «шагом марш», и участники уходят со сцены.

ПРОГРАММА 2

Участвуют 12 человек — смешанная группа мальчиков и девочек. В программу входят упражнение с флажками, парное упражнение и пирамида.

Выход и построение

Участники выходят на сцену в колонне по одному и проходят мимо зрителей, перестраиваясь на ходу в колонну по четыре. Размыкаясь на вытянутые с флажками руки, ребята строятся с таким расчетом, чтобы не разбивать пар, которые должны будут выполнять парное упражнение.

Упражнение с флажками

Упражнение рассчитано на 8 тактов. Счет $\frac{4}{4}$. Темп средний.

Исходное положение — основная стойка; у каждого участника в опущенных руках флажки. Размеры флажка: длина древка 40 см, величина полотнища — 20×30 см.

1 такт

1 счет. Дугою вперед поднять левую руку с флажком вверх, правую руку отвести назад. *2 счет.* Сменить положение рук: левую руку — назад, правую — вверх. *3 счет.* Повторить движения 1 счета. *4 счет.* Поднять правую руку вверх.

2 такт

1 счет. Дугою внутрь отвести левую руку в сторону. *2 счет.* Дугою внутрь отвести правую руку в сторону. *3 счет.* Полуприседая и опуская руки вниз, скрестить их внизу перед собой. *4 счет.* Выпрямиться, отвести руки в стороны.

3 такт

1 счет. Отставляя правую ногу назад, опуститься на правое колено, руки поднять вверх. *2 счет.* Встать на левой ноге, правую вытянуть назад, опереться флажками в пол, спину прогнуть, смотреть вперед — равновесие на левой ноге («ласточка») (рис. 1). *3—4 счет.* То же положение.



Рис. 1.

4 такт

1 счет. Отставляя правую ногу назад, опуститься на правое колено, поднять левую руку вперед — вверх, правую отвести вниз — назад. *2 счет.* Сменить положение рук: правую вперед — вверх, левую вниз — назад. *3 счет.* Встать с поворотом направо, правая нога на носке, руки опустить вниз. *4 счет.* Приставить правую ногу к левой.

5 такт

1 счет. Поднять руки вперед — вверх, подняться на носках (рис. 2). *2 счет.* Опустить руки вперед — вниз, отвести их назад, сделать полуприседание (рис. 3). *3—4 счет.* Повторить движения 1—2 счета.



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.

6 такт

1 счет. Отставляя левую ногу назад, встать на левое колено, правую руку поднять вверх, левую отвести в сторону. *2 счет.* Опустить правую руку вперед, левую руку поднять вверх. *3 счет.* Встать с поворотом налево, левая нога на носке, руки в стороны (левая рука описывает дугу вниз, в сторону). *4 счет.* Приставить левую ногу к правой, руки поднять вверх, флажки скрестить над головой (рис. 4).

7 такт

1 счет. Сделать выпад правой ногой в сторону, развести руки в стороны. *2 счет.* Приставить правую ногу к левой, скрестить флажки над головой. *3—4 счет.* Повторить движение 1—2 счета, но в левую сторону.

8 такт

1—3 счет. Описать руками три круга перед собой (дугами наружу). *4 счет.* Опустить руки вниз, в исходное положение.

Шарное упражнение

Упражнение рассчитано на 8 тактов. Счет $\frac{4}{4}$. Темп медленный. Повторяется два раза.

Для описания упражнения условно назовем участников на рисунке с левой стороны — первым, с правой стороны — вторым.

Исходное положение — стойка «смирно».

1 такт

1—4 счет. Первый: сделать выпад левой ногой в сторону, левая рука поднята вперед — вверх, правая опущена вниз — назад; второй: сделать выпад правой ногой в сторону (рис. 5).

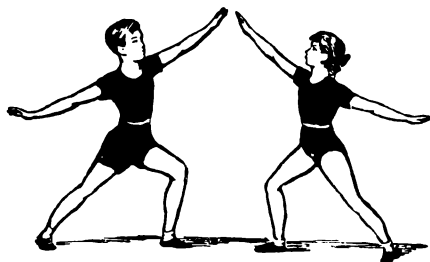


Рис. 5.

2 такт

То же положение.

3 такт

1—4 счет. Первый: равновесие на левой ноге «ласточка», руки соединить со вторым (рис. 6); второй: с поворотом направо стать на левое колено, руки соединить с первым.



Рис. 6.

4 такт

То же положение.

5 такт

1—4 счет. Первый: сделать стойку на руках; второй: поддерживать первого за ноги (рис. 7).



Рис. 7.



Рис. 8.

6 такт

То же положение.

7 такт

1—4 счет. Первый: лечь на спину, делая кувырок вперед¹, ноги согнуть в коленях (колени вместе, ступни слегка расставлены); второй: поставить правое колено на колени первого (опираясь на его вытянутые руки), прогнуться и поднять левую ногу вверх (рис. 8).

8 такт

1—2 счет. То же положение. *3—4 счет.* Оба участника принимают исходное положение.

Пирамида

Исходное расположение участников — одна шеренга, у первого — в руках флажок (см. рис.).

По счету «раз» первый: делает с левой ноги шаг вперед — влево; второй: встает сзади первого и расставляет ноги врозь; третий и пятый: поворачиваются направо; четвертый, шестой и седьмой (рис. слева): поворачиваются налево.

По счету «два» второй: наклоняется вперед и сажает на шею первого, опираясь в колени руками; тре-

¹ Как делать кувырок вперед, объяснено на стр. 71.



Рис. 9.

т и й: расставляет ноги врозь, делает полуприсед и берет за руки четвертого; четвертый: встает на бедра третьего; пятый: сохраняет прежнее положение; шестой: наклоняется вперед, ставит руки на пол и вытягивает правую ногу назад; седьмой: встает на левое колено.

По счету «три» первый: вытягивает руки с флажками вверх — в стороны; второй: выпрямляется и поднимает на плечах первого, поддерживая его руками за ноги; третий: поддерживает руками четвертого; четвертый: выпрямляется, стоя на бедрах у третьего; шестой: делает стойку на руках; пятый: поддерживает шестого за ноги; седьмой: опирается руками в пол и поднимает назад правую ногу (рис. 9).

По счету «четыре» — «шесть» пирамида выдерживается. По счету «семь» и «восемь» пирамида разрушается.

Участники, выстроившись в колонну по одному, уходят со сцены.

ПРОГРАММА 3

Участвуют 15 человек — смешанная группа мальчиков и девочек. Участники сначала выполняют упражнения типа зарядки, затем пирамидковое упражнение «пятерки» и заканчивают общей пирамидой.

Выход и построение

Ребята выходят на сцену в колонне по одному и проходят мимо зрителей, перестраиваясь на ходу в колонну по пяти, размыкаясь на вытянутые руки.

Зарядка

Упражнение рассчитано на 8 тактов. Счет $\frac{4}{4}$. Темп быстрый.

Исходное положение — стойка «смирно».

1 такт

1 счет. Согнуть руки над плечами, кисти сжать в кулаки. *2 счет.* Левую руку разогнуть в сторону ладонью вверх, голову повернуть налево (рис. 1). *3 счет.* Левую руку согнуть над плечом, кисть сжать в кулак, правую руку разогнуть в сторону, ладонью вверх, голову повернуть направо (рис. 2). *4 счет.* Левую руку разогнуть ладонью вверх, правую руку согнуть над плечом, кисть сжать в кулак, голову повернуть налево.



Рис. 1.



Рис. 2.

2 такт

1—2 счет. Повторить движения 3—4 счета 1 такта. *3 счет.* Правую руку разогнуть в сторону ладонью вверх, повернуть голову прямо, смотреть перед собой. *4 счет.* Поставить руки на пояс.

3 такт

1 счет. Наклонить туловище влево, выставить левую ногу в сторону на носок, правой рукой сделать взмах вверх, кисть сжать в кулак (рис. 3). *2—3 счет.* Сделать



Рис. 3.

два дополнительных пружинистых наклона туловища влево. *4 счет.* Выпрямить туловище, приставить левую ногу к правой, опустить правую руку на пояс.

4 такт

1—3 счет. Повторить движения 1—3 счета 3 такта в правую сторону, выставляя правую ногу в сторону на

носок и делая взмах вверх левой рукой. *4 счет.* Выпрямить туловище, перенести тяжесть тела на обе ноги, опустить левую руку на пояс.

5 такт

1 счет. Повернуть туловище налево, сделать взмах левой рукой в сторону — назад, ноги с места не сдвигать (рис. 4). *2 счет.* Выпрямить туловище, поставить левую руку на пояс. *3 счет.* Повторить движения 1 счета в правую сторону, сделать взмах правой рукой в сторону — назад. *4 счет.* Выпрямить туловище, поставить правую руку на пояс.

6 такт

1—3 счет. Повторить движения 1—3 счета 5 такта. *4 счет.* Выпрямить туловище, приставить правую ногу к левой, правую руку поставить на пояс.

7 такт

1 счет. Присесть на носках, руки между коленями (рис. 5). *2 счет.* Выпрямиться, поставить руки на пояс. *3 счет.* Повторить движения 1 счета. *4 счет.* Выпрямиться, опустить руки вниз.

8 такт

1 счет. Поднять левую ногу в сторону, поднять руки через стороны вверх над головой, хлопнуть в ладоши (рис. 6). *2 счет.* Приставить левую ногу к правой, опустить руки через стороны вниз, сделать хлопок ладонями



Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.

по бедрам. *3 счет.* Повторить движения 1 счета, поднимая правую ногу в сторону. *4 счет.* Повторить движения 2 счета.

„Пятерки“

Упражнение рассчитано на 16 тактов. Счет $\frac{3}{4}$. Темп средний. Повторяется два раза.

В первой части упражнения (8 тактов) каждая шеренга выполняет свои движения. Во второй части участники в шеренгах выполняют разные движения, заранее рассчитавшись на первый, второй, третий, четвертый, пятый. В каждой пятерке первый и пятый — крайние; второй и четвертый — полусредние и третий — средний.

Описание движений второй части упражнения дается для крайнего — первого, полусреднего — второго и среднего, то есть третьего номера. Четвертый и пятый номера, стоящие с левого фланга, делают то же самое, что первый и второй, но в другую сторону, с другой ноги и руки.

Первая часть

Исходное положение — стойка «смирно». Расстояние между «пятерками» три шага, между участниками в «пятерках» — полшага.

1 такт

Первая шеренга: сделать приседание на носках, руки положить на плечи партнеров в шеренге, крайним на пояс (рис. 7).

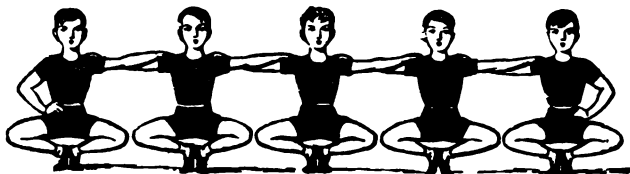


Рис. 7.

Вторая шеренга: сделать полуприсед, руки также положить на плечи партнеров.

Третья шеренга: положить руки на плечи партнеров.

2 такт

То же положение.

3 такт

Первая шеренга: выпрямить ноги и наклониться вперед, опереться руками в пол — упор присев (рис. 8).



Рис. 8.

Вторая шеренга: выпрямить ноги и наклониться вперед руки в том же положении.

Третья шеренга: то же положение.

4 такт

То же положение.

5 такт

Первая шеренга: вытянуть ноги назад в упор, лежа за руками (рис. 9).



Рис. 9



Рис. 10.

Вторая шеренга: встать на левое колено, поставить руки на пояс (рис. 10).

Третья шеренга: поставить руки на пояс.

6 такт

То же положение.



Рис. 11.

7 такт

Первая шеренга: подтянуть ноги, встать в упор присев.

Вторая шеренга: поднять согнутые руки над головой (рис. 11).

Третья шеренга: поднять согнутые руки над головой.

8 такт

Все участники принимают исходное положение.

Вторая часть

9 такт

Крайний: сделать шаг вправо и затем выпад правой ногой вправо, поднять руки вверх — в стороны; полусредний: сделать шаг вправо и поднять руки вверх — в стороны.

Средний: поднять руки вверх — в стороны (рис. 12).

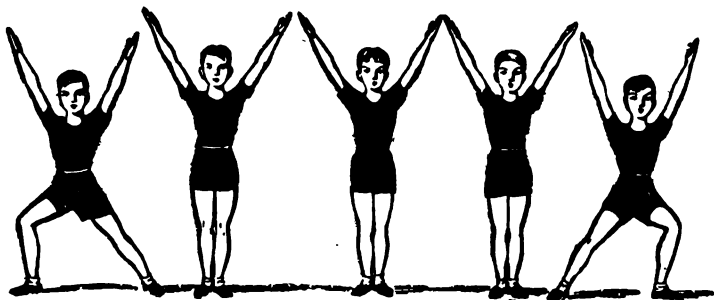


Рис. 12.

10 такт

То же положение.

11 такт

Крайний: приставить левую ногу к правой, сделать приседание на носках, опустить руки в стороны; *полусредний*: сделать выпад левой ногой влево, руки наклонно: левая в сторону — вверх, правая в сторону — вниз; *средний*: прыжком расставить ноги врозь, руки соединить над головой (рис. 13)



Рис. 13.

12 такт

То же положение.

13 такт

Крайний: стать на правое колено, поднять руки вверх; *полусредний*: приставить правую ногу к левой, поднять руки вверх; *средний*: прыжком ноги соединить вместе, встать в упор присев.

14 такт

Крайний: вытянуть левую ногу к полусреднему и взять левой рукой его правую руку, правой рукой опереться о пол; *полусредний*: сделать выпад левой ногой влево, левой рукой поддерживать за правую руку среднего, правую руку соединить с левой рукой крайнего; *средний*: стать на бедра полусредних (рис. 14).

15 такт

То же положение.

16 такт

Все участники встают в исходное положение.

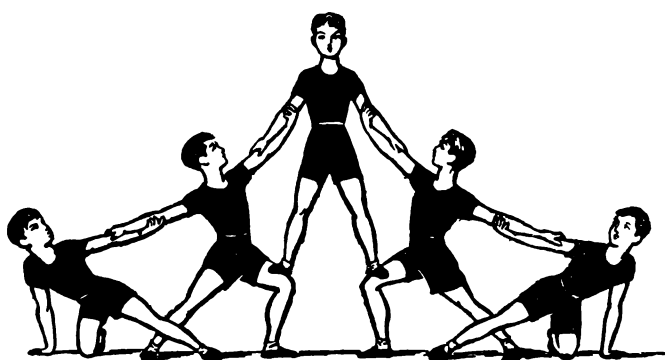


Рис. 14.

Пирамида

Исходное расположение участников — одна шеренга (см. рис.).

По счету «раз»: первый номер делает полшага назад; вторые — поворачиваются лицом друг к другу, приседают и кладут руки на плечи; третьи — поворачиваются лицом к четвертым, приседают и наклоняются вперед; четвертые — садятся на шею третьим, руками берут за ногу пятого; пятые — поворачиваются лицом к шестым, кладут им руки на плечи и поднимают одну ногу назад; шестые — поворачиваются к седьмым, делают выпад правой (левой) ногой вперед и берут за

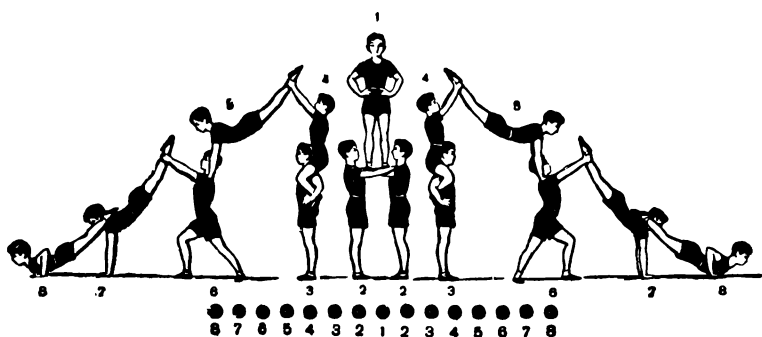


Рис. 15.

ногу седьмых; седьмые — повертываются лицом к восьмым, делают упор лежа и поднимают вверх одну ногу; восьмые — повертываются спиной к седьмым и ложатся на живот.

По счету «два»: первый — встает на руки вторых и ставит руки на пояс; вторые — выпрямляются и поднимают на руках первого; третьи — выпрямляются, поднимают на плечах четвертых и кладут руки на пояс; четвертые — сидя на плечах у третьих, поднимают руками ноги пятых; пятые — принимают положение упора на плечах у шестых; шестые — держат на плечах пятых и поднимают руками ноги седьмых; седьмые — встают в положение упора на руках; восьмые — кладут ноги на плечи седьмых (рис. 15).

По счету «три», «четыре» и «пять» пирамида выдерживается, а по счету «шесть» и «семь» разрушается. Участники быстро строятся в колонну по одному и уходят со сцены.

ПРОГРАММА 4

В эту программу входят только пирамиды.

Участвуют девять человек — 4 мальчика и 5 девочек. Ребята выходят на сцену в колонне по одному, повертываются лицом к зрителям и строят четыре пирамиды.

В описании пирамид все ребята на рисунках и в тексте условно обозначены номерами, причем ребята, выполняющие в пирамиде одинаковые движения, имеют одни и те же номера.

Описание движений дано для ребят, стоящих в середине, и для тех, кто стоит справа от них. Ребята, находящиеся слева, делают то же самое, что и стоящие справа, но в противоположную сторону, с другой ноги и другой руки.

Первая пирамида

Исходное расположение — одна шеренга. Первый, вторые и пятые номера — девочки, третьи и четвертые — мальчики.

По счету «раз»: первый — в том же положении; второй — с полуоборотом налево встает на левое колено; третий — ложится на спину головой ко второму, согнув ноги; четвертый — делает шаг назад; пятый — с поворотом налево встает на левое колено.

По счету «два»: первый — опираясь на руки вторых, делает равновесие на левой ноге — «ласточку»; второй — прогибается, правую руку поднимает вверх, левую соединяет с правой рукой первого, правую ногу ставит на носок; третий — поддерживает за плечи

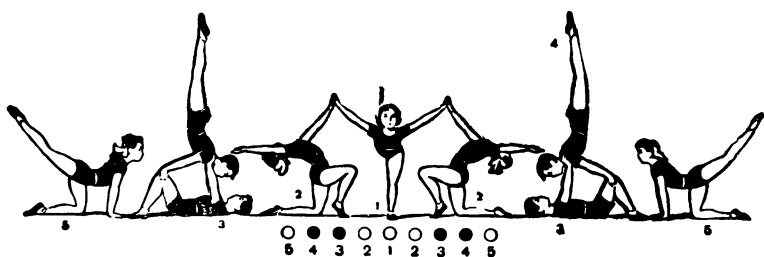


Рис. 1.

четвертого; четвертый — опираясь руками в колени пятого, делает у него на руках стойку; пятый — прогибается и поднимает правую ногу вверх (рис. 1).

На три счета пирамида выдерживается, а затем на два счета разрушается. Участники занимают свои места для построения второй пирамиды.

Вторая пирамида

Исходное расположение — одна шеренга. Первый, вторые и пятые номера — девочки, третьи и четвертые номера — мальчики.

По счету «раз»: первый — делает шаг назад; второй — с поворотом налево встает на правое колено; третий и четвертый — поворачиваются направо; пятый — поворачивается налево.

По счету «два»: первый — встает на бедра вторых; вторые — поддерживают руками за пояс первого; третий — берет за правую ногу четвертого; четвертый — приседает, опираясь о пол, и вытягивает правую

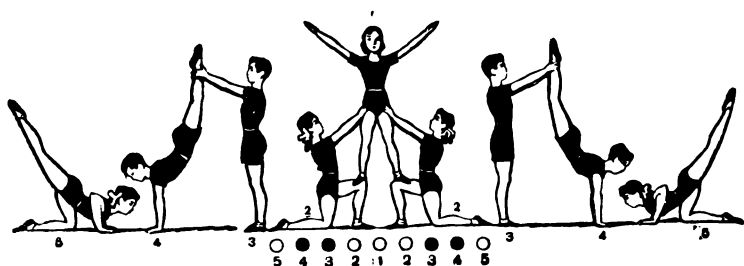


Рис. 2.

ногу назад, к третьему; пятый — встает на левое колено.

По счету «три»: первый — поднимает руки вверх — в стороны; второй — держит первого; третий — держит за ноги четвертого; четвертый — вытягивает назад левую ногу к правой; пятый — опускает туловище вперед на землю, опираясь руками и прогибаясь, поднимает правую прямую ногу вверх (рис. 2).

На три счета пирамида выдерживается, а на два счета разрушается. Все участники занимают свои места для следующей пирамиды.

Третья пирамида

Исходное расположение — одна шеренга. Вторые и четвертые номера — мальчики, первый, третий и пятые — девочки.

По счету «раз»: первый — делает полшага назад; второй, четвертый и пятый — поворачиваются влево; третий — направо.

По счету «два»: первый — встает на руки вторых; вторые — приседают и кладут руки друг другу на плечи; третий — соединяет руки с четвертым и ставит правую ногу на его левое бедро; четвертый — расставляет ноги, делает полуприсед и соединяет руки с

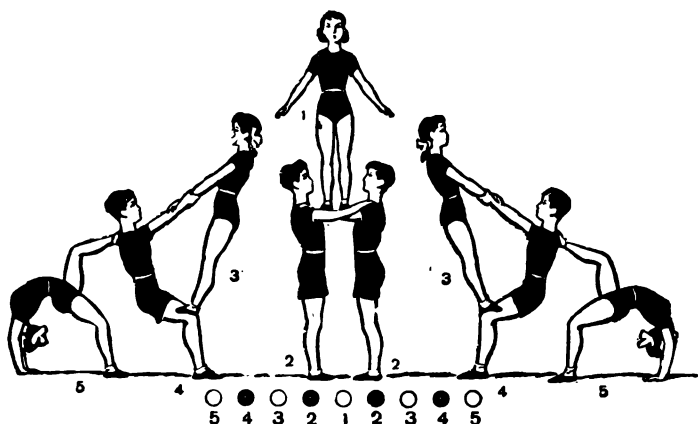


Рис. 3.

четвертый — встает левой ногой на правое плечо третьего и, опираясь руками на плечи второго, делает равновесие («ласточку») на левой ноге; третий — поддерживает второго за ногу; пятый — с шагом вперед тоже делает равновесие на левой ноге — «ласточку» руки разводит в стороны (рис. 4).

По счету «четыре», «пять» и «шесть» пирамида выдерживается, затем на два счета разрушается.

Участники выстраиваются в колонну по одному и уходят со сцены.

ПРОГРАММА Б

Эта программа рекомендуется для выступления у елки на сцене в зале или большой комнате. Участвуют 11 человек. Сначала выступают два мальчика, умеющие выполнять несложные акробатические упражнения. Один из них, побольше ростом, одет в костюм медведя, другой, поменьше, — в костюм зайца.

Затем выступают 9 девочек, одетых в спортивную форму, и выполняют упражнение со снежками.

В заключение девочки строят пирамиду.

Выступление медведя и зайца

Для проведения выступления необходимо постелить ковер размером 3×4 м или ковровую дорожку. Выступление рассчитано на 24 такта. Счет $\frac{1}{4}$. Темп быстрый.

Исходное положение — участники стоят в основной стойке лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м (заяц — справа от зрителей).

1 — 3 такты

З а я ц из упора присев делает два кувырка вперед к медведю (рис. 1) и становится рядом с ним.

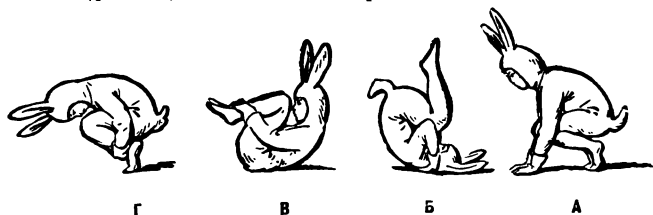


Рис. 1.

4 — 6 такты

Медведь делает тоже два кувырка вперед, в обратную сторону, и поворачивается лицом к зайцу.

7 — 9 такты

Заяц делает кувырок вперед с выпадом «пистолетом». Этот кувырок выполняется так: поднять прямую правую ногу, взяться обеими руками за голеностопный сустав, затем сделать выпад правой ногой вперед, не отрывая рук, и перевернуться через голову вперед (сделать кувырок) (рис. 2).

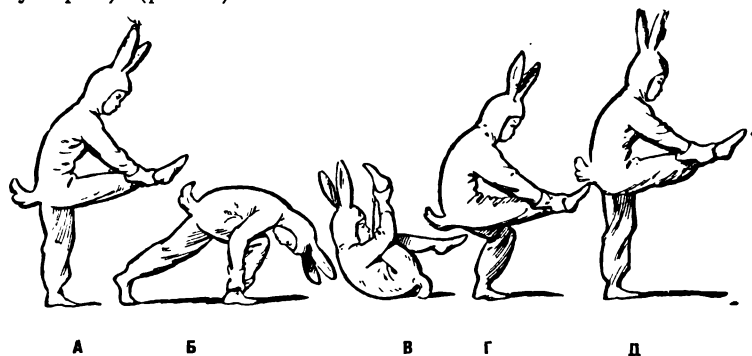


Рис. 2.

10 — 12 такты

Медведь поворачивается лицом к зрителям, наклоняется вперед и захватывает руками бедра снизу, ложится на правый бок, перекатывается на спину, а затем на другой бок, в исходное положение (рис. 3).

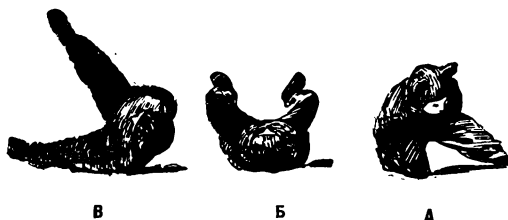


Рис. 3.

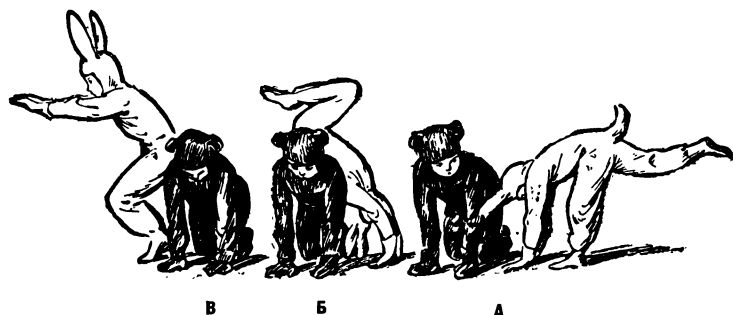


Рис. 4.

13 — 15 такты

Медведь встает на четвереньки лицом к зрителям.

Заяц с разбегу ставит руки около медведя и толчком одной ноги и махом другой переворачивается через спину медведя (рис. 4).

16 — 18 такты

Повторить движения 13—15 тактов, меняясь местами: заяц встает на четвереньки, а медведь переворачивается через него.

19 — 21 такты

Медведь ложится на спину и поднимает ноги вверх, руками держит ноги зайца.

Заяц встает около плеч медведя и берется руками за голеностопные суставы (рис. 5-а).



Рис. 5.

22—24 такты

Медведь сгибает ноги и ставит их на ковер.

Заяц наклоняется вперед, сгибая руки и подтягивая голову к груди, принимает исходное положение медведя.

Так они, кувыркаясь, вдвоем уходят со сцены (рис. 5-б, в).

Как сделать костюмы зайца и медведя

Костюмы не обязательно делать из меха: меховой костюм стоит очень дорого, шить его сложно, а выполнять в нем акробатические упражнения очень жарко. Поэтому мы рекомендуем шить костюм из хлопчатобумажной ткани.

Сшейте зайцу на голову гладкий, плотно облегающий капюшон из белой байки, а сверху прикрепите к капюшону две проволоочки так, чтобы они стояли торчком. Обшейте их также белой байкой — получатся ушки. Наденьте на него белые штанишки и рубашку или сшейте специальный белый комбинезон. Воротничок, манжеты и маленький заячий хвостик можно сделать из искусственного меха или марли.

На мальчика, исполняющего роль медведя, наденьте коричневую ковбойку и лыжные шаровары. Сзади к шароварам пришейте клочок коричневого меха — куцый медвежий хвостик, а на голову сшейте капюшон с двумя ушами. Можно и для медведя сшить специальный свободный комбинезон.

Чтобы показать, что мишка неуклюжий, исполнитель роли может ходить чуть сторбившись и ставить ноги носками внутрь.

Упражнение со снежками

Участвуют 9 человек. Каждая девочка держит в руках два снежка. Снежок можно сделать из ваты, обернув ее в белую марлю. Снежок прикрепляется к толстой проволоке, на другом конце проволоки — небольшой деревянный или металлический шарик.

Упражнение рассчитано на 16 тактов. Счет $\frac{3}{4}$. Музыка — вальс. Движения выполняются плавно.

Выход и построение

Участницы выстраиваются в колонну по одному, бегут к елке и выстраиваются вокруг нее на расстоянии 3—4 шагов друг от друга.

Исходное положение — основная стойка, спиной к елке, снежки в опущенных руках.

1 такт

Дугами наружу поднять руки вверх, скрестить снежки над головой и подняться на носки, смотреть вверх.

2 такт

Дугами наружу опустить руки вниз и скрестить их внизу, перед собой, голову наклонить вниз.

3 — 4 такт

Повторить движения 1—2 тактов, в конце 4 такта принять исходное положение.

5 такт

Сделать небольшой шаг влево с левой ноги, правая нога остается на носке, отвести руки в левую сторону, смотреть на снежки (рис. 6).



Рис. 6.

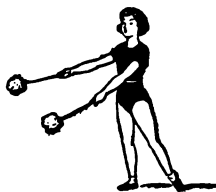


Рис. 7.

6 такт

Перенести тяжесть тела на правую ногу, левая нога остается на носке, дугами книзу отвести руки в правую сторону (рис. 7).

7 такт

Перенести тяжесть тела на левую ногу; руки со снежками описывают круг перед собой (дугами книзу).

8 такт

Описывая второй круг, поставить правую ногу на носок с левой стороны левой ступни и сделать поворот на носках кругом на 360 градусов через левое плечо (рис. 8). К концу движения снежки должны быть скрещены над головой, тяжесть тела перенесена на левую ногу.



Рис. 8.

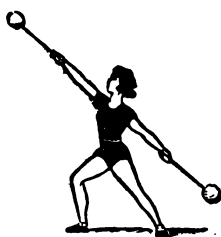


Рис. 9.

9 такт

С пол-оборотом направо сделать выпад правой ногой вперед, руки дугами внутрь, правая рука вперед — вверх, левая вниз — назад (рис. 9).

10 такт

Поднять левую руку вперед — вверх, правая вниз — назад.

11 такт

Опустить левую руку вниз — назад, правую поднять вперед — вверх.

12 такт

С пол-оборотом налево, отставляя правую ногу назад, встать на правое колено, поднять руки вверх, правая рука описывает дугу влево.

13 такт

Наклониться вперед и опустить руки со скрещенными снежками на пол (рис. 10).



Рис. 10.

14 такт

Выпрямиться, поднять руки со снежками над головой (рис. 11).



Рис. 11.



Рис. 12

15 такт

Встать в равновесие на левой ноге («ласточка»), дугами книзу руки развести в стороны (рис. 12).

16 такт

Приставить правую ногу к левой, опустить руки со снежками вниз, в исходное положение.

Упражнение повторить.

Пирамида

По окончании упражнения девочки бегом собираются с одной стороны елки, где больше зрителей, и строят пирамиду.

Исходное расположение участников — одна шеренга (см. рис.),

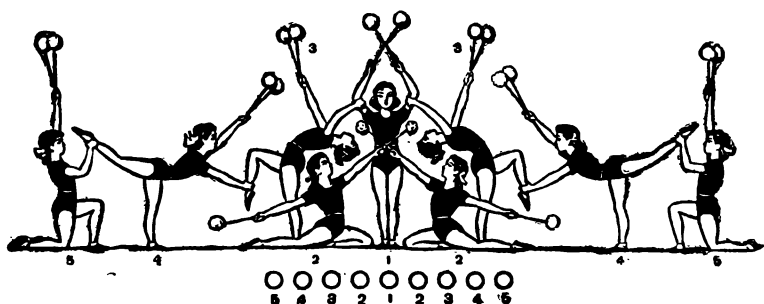


Рис. 13.

Третьи, четвертые и пятые участницы держат два снежка в одной руке.

По счету «раз»: первая — поднимает руки вверх и скрещивает снежки над головой; вторые — делают полшага вперед и становятся на левое (правое) колено; третьи — сильно прогибаются назад, придерживаясь одной рукой за руку первой; четвертые — становятся в равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»); пятые — встают на правое (левое) колено, поддерживая одной рукой четвертую.

По счету «два»: первая — то же положение; вторые — отводят правую (левую) ногу назад, делают полшага, скрещивая снежки перед первой; третьи — поднимают согнутую правую (левую) ногу вперед — вверх; четвертые — держатся за ногу третьей; пятые — поднимают свободную руку со снежками вверх (рис. 13).

По счету «три», «четыре» и «пять» пирамида выдерживается. Все участницы пирамиды декламируют: «С Новым годом, ребята!» На счет «шесть» и «семь» пирамида разрушается, участницы выстраиваются в колонну по одному и убегают со сцены.

ПРОГРАММА 6

Упражнения, включенные в эту программу, рекомендуются показывать на вечере, посвященном Дню Советской Армии. Участвуют 15 человек — 6 мальчиков и 9 девочек.

Сначала выступают мальчики и девочки с упражнением на гимнастической скамейке, затем девочки выполняют упражнения со звездочками, а мальчики — с палкой. Заканчивается выступление общей пирамидой.

Упражнение на гимнастической скамейке

Количество участников — 8 человек: 4 мальчика и 4 девочки. На каждой скамейке выполняют упражнение 4 участника.

Для выполнения упражнения участники становятся лицом к скамейке, на полшага от нее. Расстояние между скамейками 3 м, интервалы между участниками — один шаг.

Упражнение рассчитано на 16 тактов. Счет $\frac{4}{4}$. Темп средний. Повторяется два раза.

С третьего такта участники выполняют движения с двух сторон скамейки, поэтому они должны быть рассчитаны на первый и второй.

Исходное положение — стойка «смирно».

1 такт

1 счет. Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вытянуть вперед, ладонями вниз (рис. 1), *2 счет.* Со-



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.

гнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс (рис. 2). 3 счет. Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4 счет. То же положение.

2 такт

1 счет. Поднять левую ногу в сторону и вытянуть руки в стороны (рис. 3). 2 счет. Приставить левую ногу к правой и опустить руки вниз. 3—4 счет. Повторить те же движения, но правой ногой.

С 3 по 13 такт мы даем описание движений для первых номеров; вторые номера делают то же самое, что и первые, но в другую сторону.

3 такт

1 счет. Сойти со скамейки правой ногой, оставив левую прямую ногу на скамейке, поднять руки в стороны.

2 счет. Наклонить туловище в левую сторону, руки



Рис. 4.



Рис. 5.

за голову (рис. 4). *3 счет.* Повернуться направо, прогнуться, левая нога остается на скамейке (рис. 5). *4 счет.* То же положение.

4 такт

1 счет. Наклоняясь вперед и сгибая правую ногу, встать в упор лежа, оставляя левую ногу на скамейке (рис. 6). *2 счет.* Лечь на пол, согнуть руки в локтях перед



Рис. 6.



Рис. 7.



Рис. 8.

грудью, правую ногу вытянуть к левой — на скамейку (рис. 7). *3 счет.* Поднять правую прямую ногу вверх (рис. 8). *4 счет.* То же положение.

5 такт

1 счет. Опустить правую ногу на скамейку. *2 счет.* Поднять левую ногу вверх. *3 счет.* То же положение. *4 счет.* Опустить левую ногу на скамейку.

6 такт

1 счет. Подтянуть ноги и встать в упор присев (рис. 9). *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Выпрямиться. *4 счет.* То же положение.

7 такт

1 счет. Сделать шаг назад. *2—3 счет.* Сесть на скамейку, взяться руками за передний край скамейки, ноги вытянуть (рис. 10). *4 счет.* То же положение.



Рис. 9.



Рис. 10.



Рис. 11.

8 такт

1—2 счет. Поднять прямые ноги вверх (рис. 11).
3—4 счет. Опустить ноги на пол (рис. 10).

9 такт

1—2 счет. Придерживаясь руками за передний край скамейки и медленно опускаясь назад, принять горизонтальное положение (рис. 12). 3—4 счет. Сесть.



Рис. 12.

10 такт

1—2 счет. Повернуться налево в упор лежа за руками (рис. 13). 3—4 счет. То же положение.



Рис. 13.



Рис. 14.

11 такт

1—2 счет. Согнуть руки и поднять прямую правую ногу вверх (рис. 14). 3—4 счет. Выпрямить руки и опустить правую ногу.

12 такт

Повторить движения 11 такта, но левой ногой.

13 такт

1—2 счет. Встать на скамейку на правое колено, прогнуть спину, поднять левую ногу и правую руку вверх (рис. 15). 3—4 счет. Опустить ногу и руку, стать на четвереньки, сильно согнув спину, приблизив голову к коленям (рис. 16).



Рис. 15.



Рис. 16.

14 такт

1—2 счет. Повторить то же движение, поднимая правую ногу и левую руку. 3—4 счет. Первые номера: лечь на живот на скамейку, опираясь руками в пол; вторые номера: встать на скамейку.

15 такт

1—2 счет. Первые номера: прогнуться, руки в стороны; вторые номера: сделать равновесие на правой ноге («ласточка»), руки в стороны (рис. 17). 3—4 счет. То же положение.

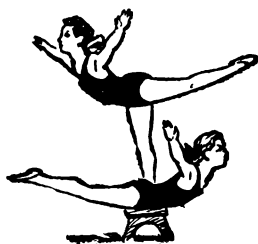


Рис. 17.

16 такт

1—2 счет. Первые номера: встать в исходное положение; вторые номера: прыгнуть, встать в исходное положение. *3—4 счет.* То же положение.

Упражнение со звездочками

Для выполнения упражнения девочки выстраиваются в разомкнутую колонну на вытянутые руки. Упражнение рассчитано на 8 тактов. Счет $\frac{3}{4}$. Темп средний. Повторяется два раза.

У каждой девочки в руках по звездочке. Звездочки объемные, склеены из картона и выкрашены в красный цвет. Диаметр их 15—20 см. В середине звездочки — петля, в которую продевается средний палец.

Исходное положение — основная стойка, звездочки в опущенных руках. Движения плавные, выполняются в течение всего такта.

1 такт

Сделать шаг правой ногой вправо, дугою наружу правой рукой описать круг и отвести руку в сторону, ладонь вперед, смотреть на правую руку (рис. 18).

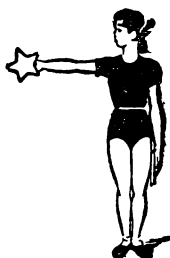


Рис. 18.

2 такт

Сделать те же движения левой ногой и рукой, смотреть на левую руку,

3 такт

Сделать шаг вперед с правой ноги, левая нога остается сзади на носке, поднять правую руку вверх ладонью вперед, левая рука в том же положении, смотреть вперед (рис. 19).

4 такт

То же положение.



Рис. 19.



Рис. 20.



Рис. 21.

5 такт

Отставляя левую ногу назад, встать на левое колено, дугами внутрь левую руку поднять вверх, правую руку отвести в сторону, ладонями вперед, смотреть вперед (рис. 20).

6 такт

То же положение.

7 такт

Встать в равновесие на правой ноге («ласточка»), дугами внутрь руки развести в стороны ладонями вперед (рис. 21).

8 такт

То же положение.

По окончании упражнения девочки перестраиваются в колонну по одному и уходят со сцены.

Упражнение с палкой

Участвуют 6 мальчиков. У каждого в руках гимнастическая палка. Длина палки 90—100 см, диаметр 2 см.

Выход и перестроение

Участники строятся за сценой, с правой стороны, в колонну по одному, разомкнутую на один шаг. Маленькие ростом — впереди. Все рассчитываются по порядку



Рис. 22.

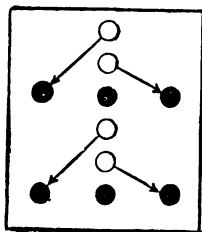


Рис. 23.

номеров. Под марш строевым шагом они идут в обход сцены, держа палку на левом плече (рис. 22), и выстраиваются в колонну по одному на середине сцены. По команде «стой», «раз», «два» — приставить ногу, по счету «три», «четыре» — второй и пятый поворачиваются налево, третий и шестой — направо. На последующие четыре счета участники перестраиваются в две разомкнутые шеренги на три шага, как показано на рисунке 23. По счету «раз», «два» опускают палку к правой ноге.

Упражнение состоит из двух частей и рассчитано на 16 тактов; в первой части ребята показывают имитационные движения с винтовкой, во второй имитируется бой с эспадронами.

Первая часть

Счет $\frac{4}{4}$. Темп средний.

Исходное положение — основная стойка, палка вертикально на полу с правой стороны туловища (рис. 24).

1 такт

1 счет. Отвести верхний конец палки в правую сторону; левую руку приложить ребром ладони ко лбу, как бы всматриваясь в даль (рис. 25). *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Приблизить палку к туловищу, опустить левую руку вниз (рис. 24). *4 счет.* То же положение.



Рис. 24.



Рис. 25.



Рис. 26.

2 такт

1 счет. Сделать левой ногой выпад вперед, палку слегка подбросить вперед — вверх и подхватить правой рукой за нижний конец, а левой — за середину (положение палки наклонное); правую руку прижать к бедру, встать в «боевую стойку» (рис. 26). *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Отставить правую ногу немного назад, стать на правое колено (рис. 27). *4 счет.* То же положение.



Рис. 27.



Рис. 28.

3 такт

1 счет. Поднять палку к правому плечу — «стрельба вверх» (рис. 28). *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Опустить палку вниз (рис. 27). *4 счет.* То же положение.

4 такт

1 счет. Поднять палку к правому плечу — «стрельба вверх» (рис. 28). 2 счет. Опустить палку на пол (рис. 29). 3 счет. Встать в боевую стойку (рис. 26). 4 счет. То же положение.



Рис. 29.



Рис. 30.

5 такт

1 счет. Сделать шаг вперед. 2 счет. «Укол» вперед — вверх с выпадом (рис. 30). 3 счет. Встать в боевое положение. 4 счет. То же положение.

6 такт

1—2 счет. Шаг вперед. 3—4 счет. Шаг назад.

7 такт

1 счет. Быстрым движением левой руки отвести конец палки полукругом вниз, влево, с поворотом палки вправо, как бы нанося резкий удар налево по оружию противника (рис. 31). 2 счет. Резким движением обеих рук повер-



Рис. 31.



Рис. 32.

нуть палку вперед, с одновременным выпадом левой ногой — нанести «удар прикладом» противнику (рис. 32). *3 счет.* Принять боевое положение (рис. 26), *4 счет.* Приставить правую ногу к левой.

8 такт

1 счет. Быстро перенести правую руку с палкой к левому боку (палка вертикально), кистью левой руки подхватить палку снизу так, чтобы конец палки лежал на ладони. *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Согнуть левую руку в локте, правую опустить вниз (рис. 22). *4 счет.* То же положение.

Строевым шагом перестроиться парами для выполнения второй части упражнения.

Вторая часть

Счет $\frac{4}{4}$. Темп средний.

Исходное положение — основная стойка, палка в правой руке наклонно перед собой (рис. 33).



Рис. 33.

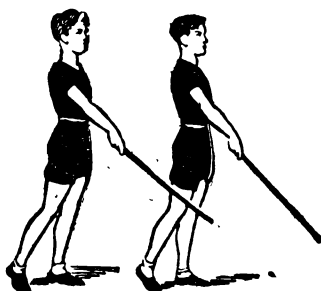


Рис. 34.

1 такт

На «и» повернуться налево, правая нога сзади на носке (рис. 34).

1 счет. Встать в боевую стойку (описывая палкой дугу влево, вверх); правая нога выставляется вперед на длину шага, обе ноги полусогнуты в коленях, тяжесть тела равно распределяется на обе ноги; правая рука по-

лусогнута в локте; левую руку положить на бедро (рис. 35). *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Сделать шаг вперед (фехтовальный шаг делается быстро: сначала правая нога с пятки ставится вперед на длину одной ступни, затем, как бы за ней, передвигается на такое же расстояние вперед левая нога). *4 счет.* То же положение.

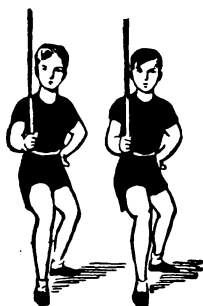


Рис. 35.

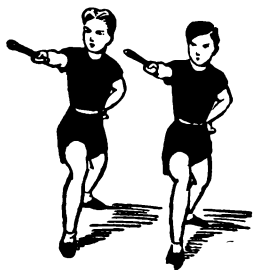


Рис. 36.

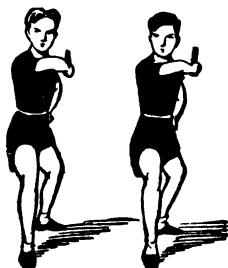


Рис. 37.

2 такт

1 счет. Сделать «укол» с выпадом (правая рука быстро выпрямляется, составляя с палкой одну прямую линию; одновременно делается выпад вперед; рис. 36). *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Встать в боевую стойку, отталкиваясь правой ногой и отставляя ее немного назад (рис. 35). *4 счет.* То же положение.

3 такт

На «и» сделать размах: правая рука с палкой, согнутая в локте, заносится влево так, чтобы кисть находилась у левого плеча (рис. 37).

1 счет. Удар по горизонтали вправо с выпадом вперед (рис. 36). *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Встать в боевую стойку (рис. 35). *4 счет.* То же положение.

4 такт

1 счет. Повернуться друг к другу лицом. Первый номер (на рисунке — с левой стороны) — поворачивается налево; второй (на рисунке — с правой стороны) — поворачивается направо; участники остаются в боевом положении, скрестив палки (рис. 38). *2 счет.*

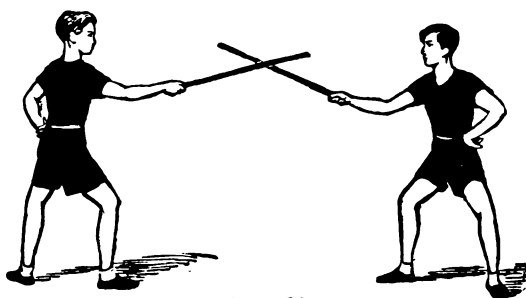


Рис. 38.

Первый — делает фехтовальный шаг вперед, второй — фехтовальный шаг назад (рис. 39). 3 счет. Первый — делает фехтовальный шаг назад; второй — фехтовальный шаг вперед. 4 счет. Участники остаются в боевом положении (рис. 38).

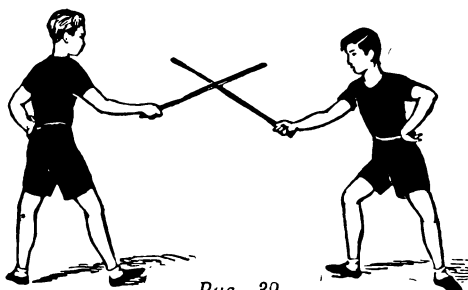


Рис. 39.

5 такт

1 счет. Первый — делает «укол» с выпадом; второй — отбивает палку первого влево (рис. 40). 2 счет.

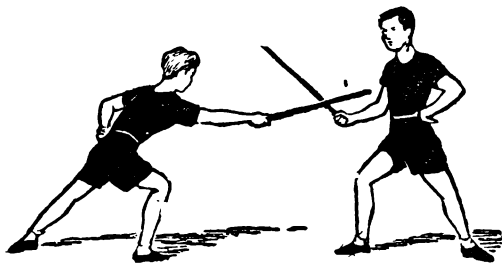


Рис. 40.

То же положение. 3 *счет*. Встать в боевую стойку (рис. 38). 4 *счет*. То же положение.

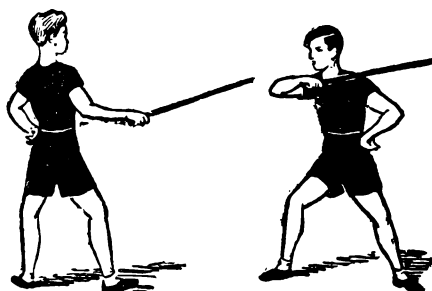


Рис. 41.

6 такт

На «и» второй — делает размах для удара (рис. 41).

1 *счет*. Второй — производит удар по горизонтали вправо; первый — защищается, отбивая палку второго вправо (рис. 42). 2 *счет*. То же положение. 3 *счет*. Встать в боевую стойку. 4 *счет*. То же положение.

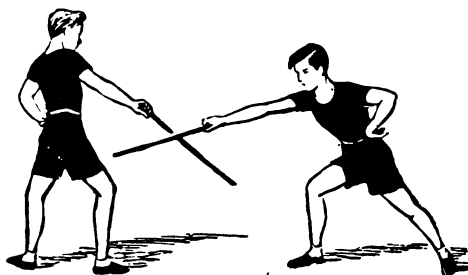


Рис. 42.

7 такт

На «и» первый — заносит правую руку за голову, сгибая ее в локте.

1 *счет*. Первый — разгибает правую руку и производит удар, как показано на рисунке 43; в это время

Второй—делает глубокий выпад вперед, упираясь левой рукой в пол, правую руку с палкой вытягивает вперед, как показано на рисунке 43. *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Встать в боевую стойку (рис. 38). *4 счет.* То же положение.

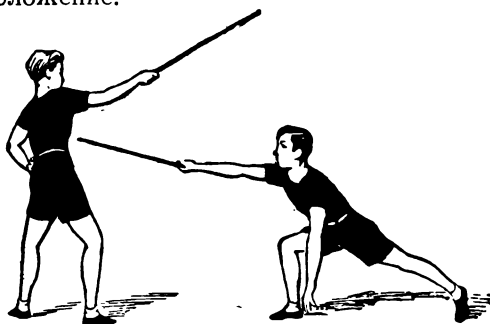


Рис. 43.

8 такт

1 счет. Оба участника, поднимая немного правую ногу от пола, два раза энергично топают всей ступней: *2 счет.* «Салют»: оба участника приставляют правую ногу к левой (пятки вместе, ступни под прямым углом), сгибают правую руку, кисть к подбородку, палка верти-

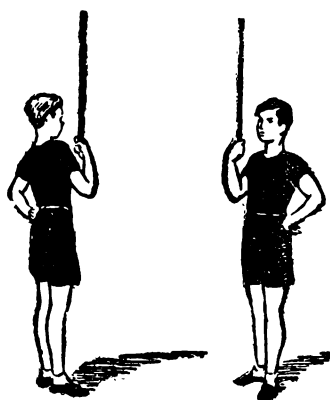


Рис. 44.

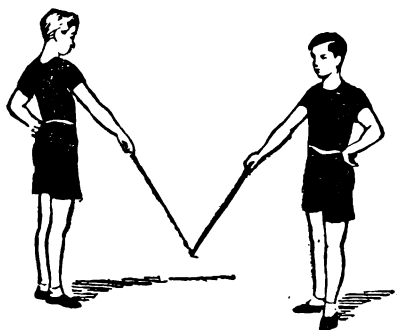


Рис. 45.

кально (рис. 44). *3 счет.* Вытянуть правую руку с палкой наклонно вниз, описывая дугу влево — вниз (рис. 45). *4 счет.* Встать в исходное положение с поворотом: первый — направо, второй — налево (рис. 33).

Уход — в положении «салют» (рис. 46).

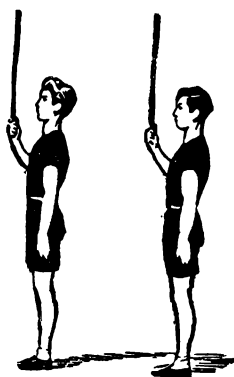


Рис. 46.

Пирамида

Исходное расположение участников — две шеренги: первый, пятые, шестые, седьмые и восьмые номера — девочки; вторые, третьи и четвертые — мальчики (см. рис.).

У первого номера — в руках две палки; у вторых, третьих, четвертых и пятых — по одной, у шестых, седьмых и восьмых — по две звездочки.

По счету «раз», «два»: первый — встает на плечи четвертым, вторые — поддерживают первого, третьи — поворачиваются лицом к середине, четвертые — встают на одно колено и держат первого, пятые — встают на одно колено и делают полушпагат, шестые — поворачиваются лицом к середине и делают выпад левой ногой вперед, седьмые — встают на колено, восьмые — делают полушпагат.

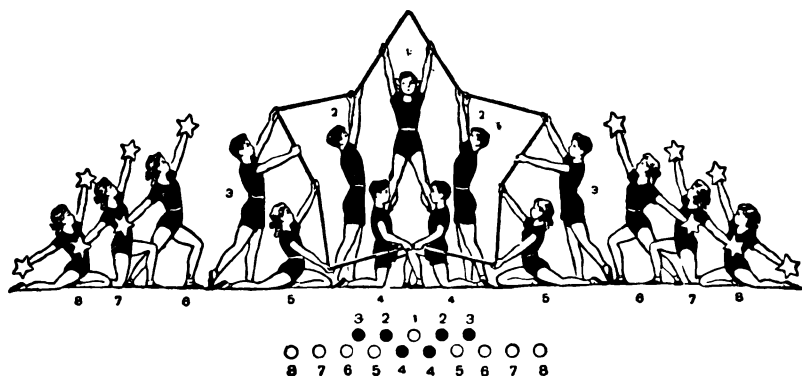


Рис. 47.

По счету «три»: первый — соединяет палки со вторыми, вторые — соединяют палки с первым, третьи — со вторыми и пятыми, четвертые — с пятыми, шестые, седьмые и восьмые — принимают положение, как показано на рисунке 47.

По счету «четыре», «пять» и «шесть»: пирамида поддерживается. Все ребята дружно декламируют лозунг «Да здравствует Советская Армия!»

По счету «семь», «восемь»: участники выстраиваются в колонну по одному и уходят со сцены.

ПРОГРАММА 7

Выступление проводится на сцене или в большом зале.

Участвуют 18 человек — 12 мальчиков и 6 девочек. В программу входят:

1. Упражнение «Нахимовцы» для мальчиков — 10 человек.

2. Упражнение со скакалкой для девочек — 6 человек.

3. «Веселые акробаты» — 2 мальчика.

4. Упражнение с флажками — 6 мальчиков.

5. Упражнение с обручем — 6 девочек.

6. Общая пирамида — 18 человек.

„Нахимовцы“

Ребята одеты в спортивную форму: белая футболка или полурукавка с матросским воротником, синие трусы, бескозырка и тапочки.

Упражнение рассчитано на 16 тактов. Счет $\frac{4}{4}$. Темп средний.

Выход и перестроение

Участники выходят строевым шагом с двух сторон сцены в колонне по 5 человек, навстречу друг другу, проходят в обход сцены и расходятся по диагонали (рис. 1).

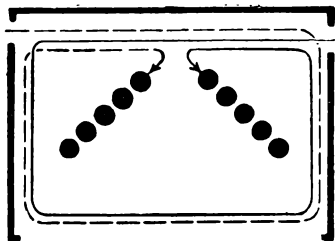


Рис. 1.

Став на свои места, все маршируют на месте. По команде «стой» на счет «раз», «два»: приставляют ногу; на счет «три», «четыре»: поворачиваются друг к другу лицом; на счет «пять», «шесть»: приветствуют друг друга (рис. 2), на счет «семь», «восемь»: опускают правую руку вниз.



Рис. 2.

Исходное положение — стойка «смирно».

Описание движений дается для участников, стоящих в шеренге слева от зрителей. Участники другой шеренги делают то же самое, но в другую сторону, с другой ноги и руки.

1 такт

1 счет. Положить руки друг другу на плечи (крайним свободные руки на пояс, выставить левую ногу в сторону на носок, голову повернуть направо к зрителям). *2—4 счет.* Сделать три покачивания влево и вправо, перенося тяжесть тела на левую и правую ногу.

2 такт

1 счет. Приставить левую ногу к правой. *2 счет.* Наклониться вперед как можно ниже, руки остаются на плечах. *3 счет.* Выпрямить туловище и согнуть ноги, сделать приседание на носках, колени врозь (рис. 3). *4 счет.* То же положение.

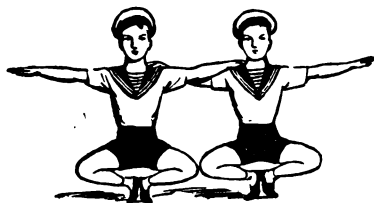


Рис. 3.

3 такт

1 счет. Поставить руки на пол, колени соединить (упор присев). *2 счет.* Вытянуть ноги назад, лечь на жи-

вот (рис. 4). *3 счет.* Повернуть голову налево, поднять левую прямую ногу вверх. *4 счет.* То же положение.



Рис. 4.



Рис. 5.

4 такт

1 счет. Поднять голову вверх (смотреть перед собой), опустить левую ногу на пол. *2 счет.* Повернуть голову направо, поднять правую ногу вверх (рис. 5). *3 счет.* Поднять голову вверх, опустить правую ногу на пол. *4 счет.* То же положение.

5 такт

1—2 счет. Руки вытянуть вперед, развести слегка в стороны и прижать к груди. *3—4 счет.* Повторить движения *1—2* счета.

6 такт

1 счет. Подтянуть согнутую левую ногу к груди. *2 счет.* Встать в упор присев. *3—4 счет.* Выпрямиться, повернуться направо, стать в колонну по одному, лицом к зрителям.

7 такт

1 счет. Сделать выпад правой ногой вправо, правую руку поднять вверх — в сторону, левую руку поставить на пояс. Смотреть на правую руку (рис. 6). *2 счет.* При-



Рис. 6.

ставить правую ногу к левой, опустить руки вниз. *3 счет.* Сделать выпад левой ногой влево, левую руку поднять вверх — в сторону, правую руку поставить на пояс. *4 счет.* Приставить левую ногу к правой, опустить руки вниз.

8 такт

1 счет. Положить левую руку на левое плечо впереди стоящего (впереди стоящий — себе на пояс). *2 счет.* Положить правую руку на правое плечо впереди стоящего. *3 счет.* Присесть на носках (рис. 7). *4 счет.* Выпрямиться.



Рис. 7.



Рис. 8.

9 такт

1 счет. Еще раз сделать приседание на носках. *2 счет.* Сесть на пол, руки в том же положении. *3—4 счет.* Медленно наклониться вперед (рис. 8).

10 такт

1—2 счет. Наклонить туловище назад, руки согнуть перед собой (имитация гребли). *3—4 счет.* Повторить движения 3—4 счета 9 такта.

11 такт

1—2 счет. Повторить движения 1—2 счета 10 такта. *3—4 счет.* Выпрямиться, отвести согнутые в локтях руки в стороны, поддерживая друг друга за локти.

12 такт

1—2 счет. Наклониться влево (рис. 9). 3—4 счет. Сделать то же движение в правую сторону.

13 такт

Повторить движения 12 такта.

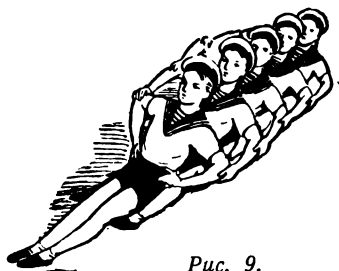


Рис. 9.

14 такт

1—2 счет. Сесть прямо и вытянуть руки в стороны. 3 счет. Опираясь руками в пол, подтянуть ноги в положение упора присев (рис. 10). 4 счет. Встать в основную стойку.

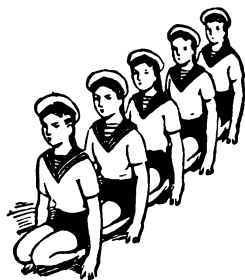


Рис. 10.

15 такт

1 счет. Поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой, левую ногу поднять в сторону. 2 счет. Опустить руки через стороны вниз, хлопнуть по бедрам. 3—4 счет. Повторить движения 1—2 счета.

16 такт

1 счет. Поднять руки через стороны вверх, слегка прогнуться, подняться на носки. *2 счет.* Опустить руки вниз, опуститься на полную ступню. *3—4 счет.* Повторить движения 1—2 счета.

Строевым шагом под марш уйти со сцены.

Упражнение со скакалкой

Участвуют 6 девочек. У каждой в руке скакалка. Упражнение рассчитано на 32 такта, счет $\frac{2}{4}$, Музыка — полька.

Выход и перестроение

Девочки строятся в колонну по одному в глубине сцены, в правом углу. Скакалка в левой руке, сложена вдвое, петля подвешивается на средний палец; левая рука на поясе.

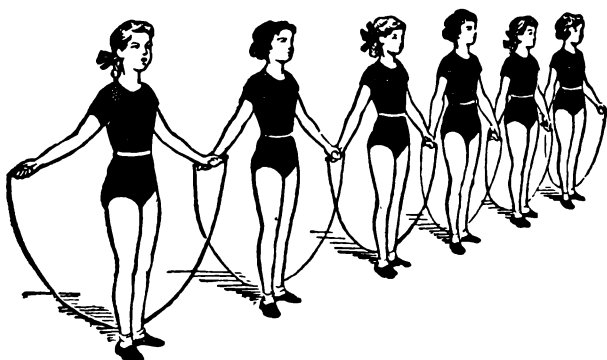


Рис. 11.

Двигаясь шагами польки (7 тактов) по прямой, участницы выстраиваются в глубине сцены в одну шеренгу лицом к зрителям. На 8 такт, отводя левую руку назад, передать один конец скакалки в правую руку. Исходное положение (рис. 11),

1—2 такты

Вращая скакалку вперед, сделать четыре прыжка с правой ноги на левую (рис. 12).

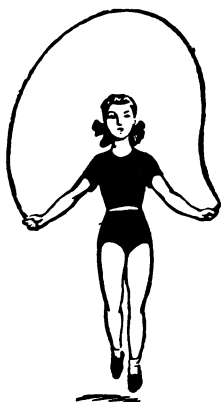


Рис. 12.

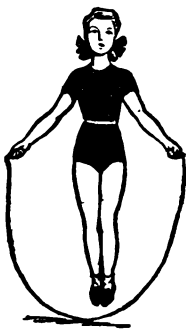


Рис. 13.

3—4 такты

Сделать четыре прыжка на обеих ногах с междускоками (рис. 13).

5—8 такты

Вращая скакалку вперед, сделать восемь прыжков с правой ноги на левую с продвижением вперед и перестроением по «тройкам» (рис. 14).

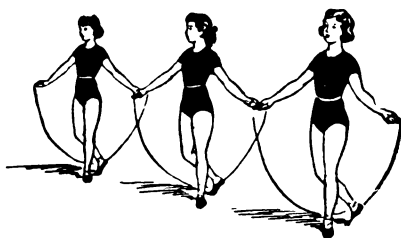
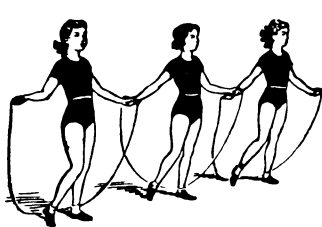


Рис. 14.

9—10 такты

Медленно встать в равновесие на левую (правую) ногу. Левую (правую) руку поднять вперед, правую (левую) руку отвести назад, скакалка свободно свисает (рис. 15).



Рис. 15.

11—12 такты

Медленно выпрямить правую (левую) ногу, опустить на носок на пол (рис. 14).

13—16 такты

Вращая скакалку вперед, сделать восемь прыжков с ноги на ногу с продвижением «тройками» мимо друга друга правым плечом, меняясь местами и поворачиваясь налево кругом.

17—18 такты

Вращая скакалку назад, сделать четыре прыжка на левой ноге, правая нога сзади.

19 такт

Вращая скакалку вперед, сделать два прыжка на правой ноге, поднимая левую ногу в сторону (рис. 16).



Рис. 16.

20 такт

Вращая скакалку вперед, сделать два прыжка на левой ноге, поднимая правую ногу в сторону.

21—22 такты

Сделать четыре прыжка на обеих ногах с междускоками, одновременно вращая скакалку с левой стороны туловища (рис. 17).



Рис. 17.

23—24 такты

Сделать четыре прыжка на обеих ногах с междускоками, вращая скакалку с правой стороны туловища.

25—28 такты

Вращая скакалку вперед, сделать восемь прыжков с ноги на ногу с продвижением «тройками» мимо друг друга, меняясь местами и поворачиваясь налево кругом.

29—30 такты

Все участницы строят пирамиду, как показано на рисунке 18.

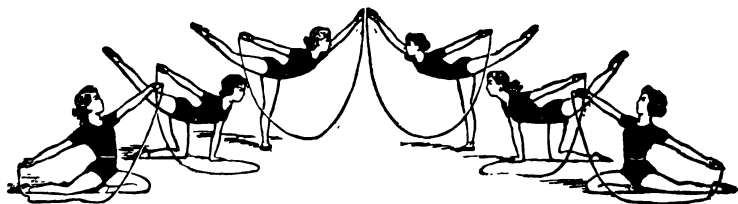


Рис. 18.

Пирамида выдерживается.

Уход

На последующие восемь тактов участницы принимают исходное положение и уходят со сцены прыжками с ноги на ногу.

„Веселые акробаты“

На сцене расстилают мягкий ковер размером 2×6 м. Ведущий программу вечера объявляет очередной номер: «Веселые акробаты».

После небольшой паузы с двух противоположных сторон сцены спиной друг к другу медленно выходят два участника — один побольше (условно назовем его первым), другой поменьше (второй); оба волнуются, что нет партнера, вглядываются в даль и жестикулируют (рис. 19).

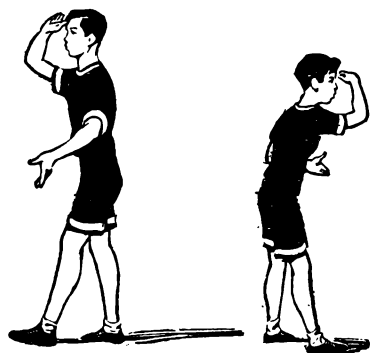


Рис. 19.



Рис. 20.

На середине сцены они сталкиваются спинами (чтобы не стукнуться головами, участники слегка наклоняются вперед; рис. 20) и сейчас же приседают, наклоняются вперед и делают кувырок вперед (рис. 21).

Встают, поворачиваются лицом друг к другу (очень рады, что встретились), идут на середину, чтобы позвать друг друга руку.

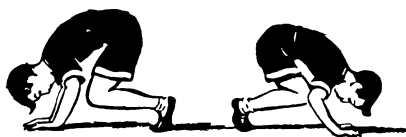


Рис. 21.

В самый последний момент второй вместо руки подает партнеру ногу. Первый обиделся, берет за ногу второго и толкает его от себя (рис. 22).



Рис. 22.

Второй падает на ковер спиной. Для мягкости падения сначала приседает на одной ноге, упирается согнутыми руками в ковер и потом ложится на спину с ударом прямыми руками по коврику (рис. 23—24).



Рис. 23.



Рис. 24.

Первый подходит ко второму, берет его за ноги и подбрасывает от себя вверх; второй перевертывается в воздухе и становится на ноги (рис. 25—26).



Рис. 25.

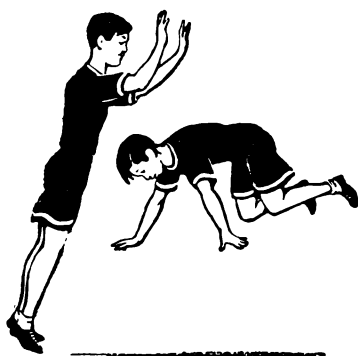


Рис. 26.

Второй делает кувырок вперед под первого, а первый перепрыгивает через второго — ноги врозь (рис. 27).



Рис. 27.



Рис. 28.



Рис. 29.

Первый подходит сзади ко второму (ноги врозь), берет его за пояс и сажает к себе на грудь (рис. 28—29).

Чтобы первому было легче поднимать, второй делает прыжок вверх.

Второй падает вперед, между ног первого, и сцепляет ноги за спиной у первого.

Первый наклоняется вперед, а в это время второй, соединяя руки, держится за пояс первого (рис. 30).



Рис. 30.

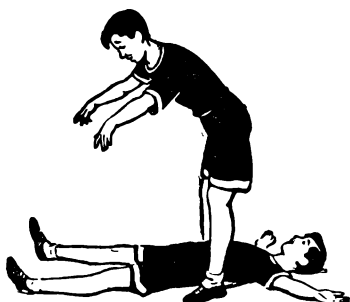


Рис. 31.

Желая увидеть друг друга, первый поворачивает голову направо, а второй — налево; затем: первый — налево, второй — направо.

Первый выпрямляется и роняет второго на ковер.

Второй падает на ковер сначала в сидячем положении и сейчас же ложится на спину с вытянутыми в стороны руками и ногами (рис. 31). Первый наклоняется и соединяет ноги второму (рис. 32), затем подходит к его голове и прижимает руки к туловищу; второй в это время разводит ноги в стороны (рис. 33).

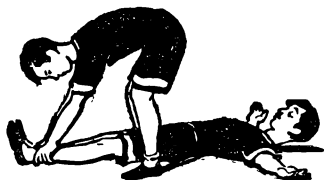


Рис. 32.



Рис. 33.

Первый удивляется и снова соединяет ноги; в это время второй опять разводит руки в стороны. Тогда

первый догадывается, что второй шутит над ним, грозит ему пальцем и решает сделать по-другому (рис. 34).

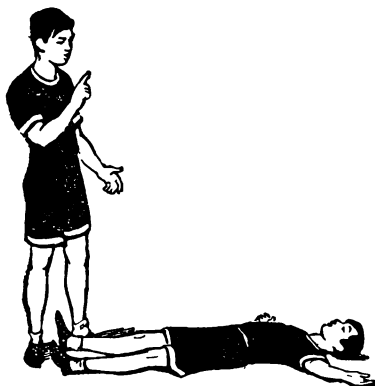


Рис. 34.

Быстро прижимает он руки партнера к его туловищу. Первый встает так, что второй оказывается лежащим между его ног, и, прижав ногами руки второго к туловищу, соединяет его ноги (рис. 35).



Рис. 35.



Рис. 36.

Потом первый переставляет ноги назад за плечи ко второму; второй сгибает ноги и берется руками за голеностопные суставы ног первого (рис. 36).

Оба участника кувырком вдвоем вперед двигаются до конца ковра, затем встают и убегают со сцены.

Чтобы подготовить это выступление, ребятам надо сначала научиться правильно выполнять все движения и особенно обратить внимание на следующие упражнения.

Кувырок вперед

Встать на краю ковра; присесть на носках (колени между рук), слегка развести колени, руки поставить на ковер перед собой на ширине плеч; тяжесть тела перенести на руки, согнутые в локтях; наклонить голову и, коснувшись затылком и лопатками ковра, перекатиться на круглую спину, не выпрямляя ног.

Переворот партнера за ноги

Принять положение, как показано на рисунке 25.

Второй лежит на спине (на лопатках), ноги согнуты, руки на ковре под плечами.

Первый становится сзади, ноги вместе, наклоняется вперед, берет за ноги (голеностопный сустав) второго, сильным рывком подбрасывает за ноги второго вверх от себя.

Второй, выпрямляя ноги, перевортывается в воздухе (рис. 26) и мягко приземляется на носки ног.

При этом упражнении первый должен как можно ближе встать ко второму.

Кувырок вдвоем вперед

Второй ложится на спину, ноги выпрямлены вместе, руки вытянуты вдоль туловища и лежат ладонями вниз.

Первый становится к плечам второго. Второй поднимает вверх прямые ноги врозь, оба берутся руками за голеностопные суставы ног.

Второй сгибает в коленях ноги и ставит их на пол на ширине плеч (ближе к туловищу), первый, не отпуская ног второго, наклоняется вперед, упираясь прямыми руками в ноги второго, и медленно, сгибая руки, опускает голову к груди и делает кувырок вперед с одновременным подъемом второго, после чего второй принимает начальное положение первого (меняются местами), и т. д.

Упражнение с флажками

Участвуют 6 мальчиков. Ребята выстраиваются в разомкнутую колонну на вытянутые руки. У каждого в руках флажки.

Упражнение рассчитано на 16 тактов. Счет $\frac{1}{4}$. Темп средний.

Исходное положение — стойка «смирно», флажки в опущенных руках.

1 такт

1—2 счет. Поднять руки вверх, встать на носки, смотреть на флажки. *3—4 счет.* Дугами кнаружи скрестить руки перед грудью, локти на уровне плеч, опуститься на всю ступню.

2 такт

1—2 счет. Повторить движения 1 и 2 счета 1 такта, дугами книзу руки поднять через стороны вверх. *3—4 счет.* Повторить движения 3 и 4 счета 1 такта.

3 такт

1 счет. Дугами книзу развести руки в стороны. *2 счет.* Дугой книзу согнуть левую руку перед грудью, левую ногу отставить в сторону на носок (рис. 37). *3 счет.* Дугами книзу отвести руки влево (правая согнута перед грудью), одновременно поднять левую ногу вперед — вправо (рис. 38). *4 счет.* Сделать круг руками книзу перед собой и дугой книзу руки отвести вправо, опустить левую ногу в сторону на носок (рис. 39).

4 такт

1 счет. Приставить левую ногу к правой, дугой кверху отвести левую руку в сторону (руки в стороны). *2 счет.* Дугой книзу согнуть правую руку перед грудью, правую ногу отставить в сторону на носок. *3 счет.* Дугами книзу



Рис. 37.



Рис. 38.

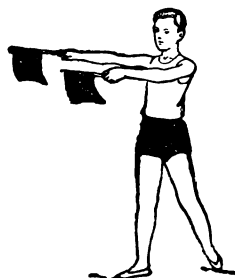


Рис. 39.

отвести руки вправо (левая сгибается перед грудью), поднять правую ногу вперед — влево. *4 счет.* Сделать круг руками книзу перед собой и дугой книзу руки отвести влево, правую ногу опустить в сторону на носок.

5 такт

1 счет. Опустить правую ногу на всю ступню, дугой вверх правую руку отвести в сторону (руки в стороны). *2 счет.* С поворотом влево опуститься на правое колено, руки вперед, правая дугой книзу. *3 счет.* Повернуть туловище налево, руки в стороны, левая дугой книзу, смотреть на левый флажок (рис. 40). *4 счет.* Повернуть туловище направо, руки вперед, левая дугой книзу.



Рис. 40.

6 такт

1 счет. Встать с поворотом направо в стойку ноги врозь, руки в стороны, правая дугой книзу. *2 счет.* С поворотом направо опуститься на левое колено, руки вперед, левая дугой книзу. *3 счет.* Повернуть туловище направо, руки в стороны, правая дугой книзу. *4 счет.* Повернуть туловище налево, руки вперед, правая дугой книзу.

7 такт

1 счет. Поднять руки вверх, приставить правую ногу к левой, встать на колени. *2—3 счет.* Сесть на пятки, оттянуть носки, наклониться вперед пониже, дугами в стороны скрестить флажки перед лицом (рис. 41). *4 счет.* То же положение.



Рис. 41.

8 такт

1—2 счет. Выпрямить туловище, встать на колени, дугами в стороны поднять руки вверх. *3 счет.* Сесть на пятки, немного наклониться вперед, руки опустить назад. *4 счет.* Выпрямить туловище, дугами вперед поднять руки вверх.

9 такт

1—2 счет. Сесть на пятки, опустить руки назад, подогнуть носки (рис. 42). *3 счет.* Взмахом рук вперед подняться в присед, колени вместе. *4 счет.* Руки назад, выпрямить ноги, слегка наклонить туловище вперед.

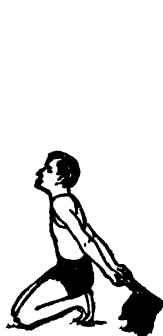


Рис. 42.



Рис. 43.



Рис. 44.



Рис. 45.

10 такт

1 счет. Дугами книзу поднять руки вперед — вверх, с полуприседанием и выпрямлением ног подняться и опуститься на носках. *2 счет.* Дугами книзу отвести руки назад, с полуприседанием и выпрямлением ног подняться и опуститься на носках. *3 счет.* Дугами книзу поднять руки вверх, с полуприседанием и выпрямлением ног подняться и опуститься на носках (рис. 43 и 44). *4 счет.* То же положение.

11 такт

1 счет. Дугами вперед руки вниз, опуститься в упор присев, наклониться вперед, голову опустить вниз (рис. 45). *2 счет.* Выпрямить спину, поднять голову (стоя в упоре присев). *3 счет.* Встать в основную стойку. *4 счет.* Дугами в стороны поднять руки вверх.

12 такт

Повторить движения 11 такта.

13 такт

1 счет. Отставить левую ногу назад на носок, сделать боковые круги руками вперед. *2 счет.* Сгибая правую ногу, наклониться вперед, дугами вперед опустить руки назад. *3 счет.* Выпрямить правую ногу, дугами книзу поднять руки вверх — в стороны, выпрямиться, стоять на обеих ногах. *4 счет.* Сделать круги руками вовнутрь с поворотом на пятках налево кругом на 180 градусов.

14 такт

1 счет. Перенести тяжесть тела на левую ногу, правая остается на носке, сделать боковые круги руками вперед. *2 счет.* Сгибая левую ногу, наклониться вперед, дугами вперед отвести руки назад. *3 счет.* Выпрямить левую ногу, дугами книзу поднять руки вверх — в стороны, стоять ровно на обеих ногах. *4 счет.* Повернуться на пятках направо на 90 градусов, сделать круги руками вовнутрь до положения руки в стороны.

15 такт

1 счет. С поворотом налево наклониться вперед, правый флажок к левому носку, левую руку в сторону (рис. 46). *2 счет.* Выпрямиться, отвести руки в стороны. *3 счет.* Повторить движение 1 счета, но достать левым



Рис. 46.

флажком правый носок. *4 счет.* Повторить движение 2 счета.

16 такт

1 счет. Наклониться вперед, руки свободно скрестить перед туловищем. *2 счет.* Выпрямиться, дугами кнаружи поднять руки вверх. *3 счет.* Прыжком соединить ноги вместе, дугами вовнутрь опустить руки в стороны. *4 счет.* Опустить руки вниз (стойка «смирно»).

Упражнение с обручем

Участвуют 6 девочек. Упражнение рассчитано на 16 тактов. Счет $\frac{3}{4}$. Темп медленный, движения выполняются плавно. Диаметр обруча 70—80 см.

Участницы выстраиваются в колонну по одному на середине сцены.

Исходное положение — основная стойка, обруч внизу (рис. 47).

1 такт

Наклониться влево, обруч отвести вправо (рис. 48).

2 такт

Наклониться вправо, обруч отвести влево.

3 такт

Дугою книзу поднять обруч над головой (рис. 49).

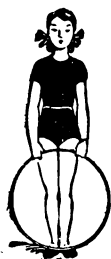


Рис. 47.



Рис. 48.



Рис. 49.

4 такт

Опустить руки в стороны, обруч в левой руке (рис. 50),

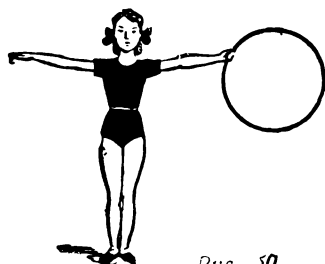


Рис. 50.

5 такт

Поднять обруч над головой, держать двумя руками.

6 такт

Опустить руки в стороны, обруч в правой руке.

7 такт

Дугою кверху опустить обруч вниз, в исходное положение.

8 такт

Бегом, мелкими шагами быстро перестроиться в две шеренги по три человека на вытянутые руки с обручем.

9 такт

Сделать пол-оборота налево шагом левой ноги вперед, правая нога остается на месте на носке, обруч держать обеими руками (рис. 51).

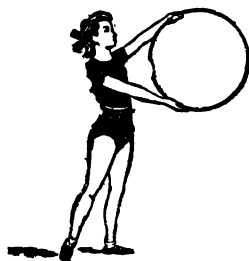


Рис. 51.

10 такт

Приставить левую ногу к правой, опустить обруч в исходное положение.

11—12 такты

Повторить движения 9—10 тактов в правую сторону.

13 такт

Сделать поворот налево, правая нога остается на носке, обруч горизонтально держать перед собой (рис. 52).

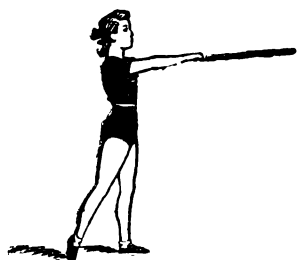


Рис. 52.



Рис. 53.

14 такт

Встать в равновесие на левой ноге — «ласточка» (рис. 53).

15 такт

Шагом правой ноги назад стать на правое колено, обруч в том же положении (рис. 54).



Рис. 54.

16 такт

Встать в исходное положение. Участницы в колонне по одному убегают со сцены, обруч в левой руке.

П и р а м и д а

Участвуют 16 человек — 10 мальчиков и 6 девочек с обручами. Четвертые номера — девочки, все остальные — мальчики.

Для построения этой пирамиды необходимо приготовить деревянный щит диаметром 80 см и флаг на высоком древке.

Исходное положение — три шеренги (см. рис.).

По счету «раз»: п е р в ы е — размыкаются от середины на одну вытянутую руку; в т о р ы е — встают в круг сзади первых и кладут на пол в середину круга щит; т р е т ь и й — берет знамя и встает на щит; ч е т в е р т ы е — становятся полукругом на переднем плане.

По счету «два»: п е р в ы е — соединяют руки вниз; в т о р ы е — берутся руками за край щита и поднимают его вверх на вытянутые руки; т р е т ь и й — сохраняет прежнее положение, оставаясь на щите; ч е т в е р т ы е — становятся на правое колено.



Рис. 55.

По счету «три»: п е р в ы е — поднимают руки вверх, в т о р ы е — сохраняют прежнее положение: т р е т и й — поднимает флаг вверх; ч е т в е р т ы е — прогибаются и поднимают левую руку с обручем вперед — вверх, правую в сторону — вниз (рис. 55).

По счету «четыре», «пять», «шесть» пирамида выдерживается. По счету «семь», «восемь» пирамида разрушается. Участники выстраиваются в колонну по одному и уходят со сцены. Девочки идут впереди.

ПРОГРАММА 8

В этой программе участвуют 14 человек — 7 мальчиков и 7 девочек. В программу входят: *упражнение с мячом* — выполняют 5 девочек, *«Веселые акробаты»* — выполняют 2 мальчика, *сольное упражнение* — выполняет одна девочка, *опорные прыжки через «козла»* — выполняют 7 мальчиков, *упражнения на брусьях разной высоты* — выполняют 7 девочек.

Выступление проводится на сцене или в зале.

Упражнение с мячом

Участвуют 5 девочек. У каждой участницы — волейбольный мяч или резиновая камера, обшитая цветной материей. У шнуровки мяча укрепляется кожаная петля (рис. 1).

Упражнение рассчитано на 32 такта и состоит из двух частей: в первой части 16 тактов, мяч не закреплен и свободно перебрасывается из рук в руки; во второй части 16 тактов, мяч закреплен на среднем пальце правой руки. Счет $\frac{3}{4}$. Темп медленный. Музыка — вальс.



Рис. 1.

Выход и уход — под польку.

Выход и перестроение

Участницы строятся за сценой в колонну по одному, по порядку номеров: первая, вторая, третья, четвертая и пятая (впереди — более высокие). Третьим номером становится девочка, лучше других выполняющая упражнение.

Мяч держать с правой стороны у пояса: правая рука держит мяч снизу, левая рука поддерживает мяч сверху.

После музыкального вступления девочки выходят на сцену шагами польки. Шаги польки сочетаются с небольшими поворотами туловища и движениями головы то в одну, то в другую сторону с соответственным перенесением мяча (влево, вправо) на уровне пояса. Смотреть на мяч. Продвигаясь по кругу, девочки занимают свои места на сцене, как показано на рисунке 2, повернувшись лицом к зрителям и продолжая указанные движения на месте. С последним тактом польки они принимают исходное положение для начала упражнения (рис. 3).

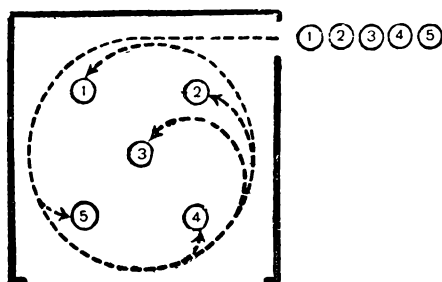


Рис. 2.



Рис. 3.

Первая часть

1 такт

1—3 счет. Сделать шаг левой ногой влево, правая нога остается на месте на носке, мяч дугою книзу отвести влево — вверх, смотреть на мяч.

2 такт

1—3 счет. Приставить левую ногу к правой, дугою книзу описать круг мячом перед собой и оставить мяч у пояса с левой стороны туловища.

3 такт

1—3 счет. Сделать шаг правой ногой вправо, левая нога остается на месте на носке, мяч дугою книзу отвести вправо — вверх, смотреть на мяч.

4 такт

1—3 счет. Приставить правую ногу к левой, дугою книзу, поднять руки с мячом вверх над головой, мяч между ладонями.

5 такт

1 счет. Бросить мяч об пол перед собой. *2—3 счет.* Поймать отскочивший от пола мяч и руки с мячом поднять вверх над головой.

6 такт

Повторить движения 5 такта.

7 такт

1—3 счет. Сделать шаг правой ногой в сторону, поднять левую согнутую ногу перед собой, мяч бросить об пол слева и поймать.

8 такт

1—2 счет. Поставить левую ногу на пол и приставить правую, руки с мячом поднять над головой. *3 счет.* Опустить мяч вниз.

9 такт

1—3 счет. Сделать шаг правой ногой вперед в сторону, левую ногу поднять назад, мяч подбросить кверху и поймать (рис. 4).

10 такт

1—3 счет. Поставить левую ногу на пол и приставить правую, мяч опустить вниз перед собой.

11—12 такты

Повторить движения 9—10 тактов, но в другую сторону. На 3 счет 12 такта положить мяч на грудь, локти в сторону, ладони вперед.

13 такт

1 счет. Подбросить мяч вверх над головой, подняться на носки, вытянуть руки



Рис. 4.



Рис. 5.

вверх, смотреть на мяч: мяч подбрасывать вверх примерно на один метр от вытянутых рук (рис. 5). 2—3 счет. Мягко поймать мяч руками, опустить его на грудь, встать на полную ступню.

14—15 такты

Повторить движения 13 такта (два раза).

16 такт

Вытянуть руки вперед, мяч на ладони левой руки. Закрепить мяч, продевая средний палец правой руки в петлю.

Вторая часть

17 такт

1—3 счет. Сделать поворот направо на 90 градусов, выпад правой ногой вперед, правую руку отвести в сторону ладонью вперед, левую руку — в сторону ладонью вниз (рис. 6).



Рис. 6.

18 такт

1—3 счет. Толчком правой ноги повернуться налево на 90 градусов (лицом к зрителям), приставляя правую ногу к левой, прямые руки соединить перед собой.

19—20 такты

Повторить движения 17—18 тактов, но в другую сторону.

21 такт

1—3 счет. Медленно поднять руки вверх, прогнуться, мяч между ладонями.



22 такт

1—3 счет. Сделать глубокий наклон туловища вперед, мячом ударить о подъемы ног (рис. 7).

Рис. 7.

23 такт

1—3 счет. Выпрямить туловище, руки согнуть перед грудью, локти в стороны, ладони вперед, мяч перед грудью.

24 такт

1—3 счет. Повторить глубокий наклон туловища вперед, выпрямить руки, мячом коснуться подъемов ног.

25 такт

1—3 счет. Лечь на спину; мяч, оставаясь между ладонями рук, лежит на бедрах.

26 такт

1—3 счет. Поднять руки с мячом вверх и положить на пол за голову.

27 такт

1—3 счет. Поднять прямую правую ногу и руки вперед, ударить мячом по ноге (рис. 8).



Рис. 8.

28 такт

1—3 счет. Опустить правую ногу и руки с мячом на пол за голову.

29—30 такты

Повторить движения 27—28 тактов, поднимая левую ногу.

31 такт

1—3 счет. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах (голени параллельно полу).

32 такт

1 счет. Взмахнуть руками с мячом вперед, встать в упор присев.

2—3 счет. Выпрямиться, встать в исходное положение.

„Веселые акробаты“

Участвуют 2 мальчика, умеющих выполнять акробатические упражнения.

На сцене или площадке, покрытой ковром, боком к зрителю стоит стул.

Два акробата, один повыше (будем его называть первым), другой поменьше (второй), выходят на сцену, делая кувырок назад, захватив друг друга за голеностопные суставы ног (рис. 9). Так они продвигаются до середины сцены с расчетом, чтобы первый оказался у стула (рис. 10). На репетиции необходимо точно рассчитать расстояние от места выхода до стула.



Рис. 9.

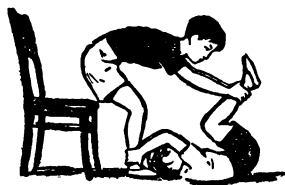


Рис. 10.

Первый садится на стул и поднимает второго к себе на бедра, с перехватом руками за пояс, затем сажает его к себе на колени (рис. 11 и 12). Второй помогает первому движениями ног и рук.



Рис. 11.

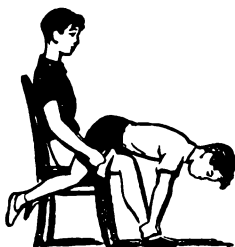


Рис. 12.



Рис. 13.

Оба акробата довольны трюком и, как бы отдыхая, обмахиваются правой рукой (рис. 13).



Рис. 14.



Рис. 15.

После паузы первый соображает, что его положение невыгодно, и сталкивает с колен второго, который, вскочив на ноги, делает кувырок вперед. Первый берет стул, поворачивает его и хочет сесть лицом к зрителям. Второй быстро выхватывает стул и, довольный своей шуткой, хочет сесть. Первый неожиданно падает, садится на пол и, отвечая на подвох второго, выбивает из-под него стул левой рукой (рис. 14 и 15).

Чтобы мягко садиться на ковер мимо стула, создавая в то же время впечатление падения, надо сделать резкое приседание на одной ноге и поднять другую вперед, упираясь руками в ковер. При небольшой тренировке это легко достигается.



Рис. 16.

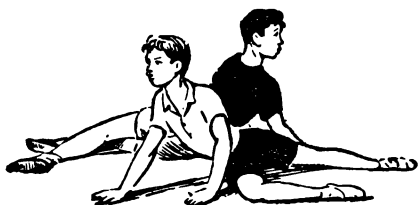


Рис. 17.

Оба акробата садятся, скрестив ноги, складывают перед собой руки, удивленно смотрят друг на друга (рис. 16) и потом, делая вид, что обиделись, поворачиваются друг к другу спиной.

После недолгой паузы акробаты поворачиваются в правую сторону, как показано на рисунке 17. Не встретившись глазами, поворачиваются в другую сторону — и опять не видят друг друга, тогда они поворачиваются спиной друг к другу и сгибают ноги в коленях.

После паузы пытаются встать, опираясь спинами друг на друга (рис. 18), но неудачно: ноги скользят вперед по ковру, и оба опять падают на ковер (рис. 19). Затем, опираясь друг другу на спины, акробаты встают. В последний момент первый захватывает за руки второго и, как показано на рисунке 20, уносит его со сцены. Второй испуганно болтает ногами.

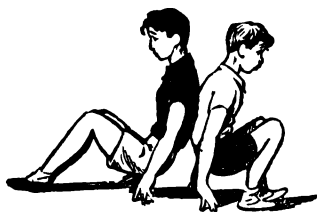


Рис. 18.

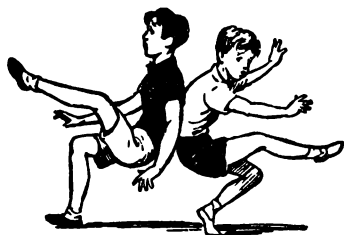


Рис. 19.



Рис. 20.

Сольное упражнение

Выполняет это упражнение одна девочка.

Упражнение рассчитано на 16 тактов. Счет $\frac{3}{4}$. Темп средний.

Исполнительница выходит на середину сцены.

Исходное положение — стойка «смирно».

1 такт

1—3 счет. Сделать шаг левой ногой вперед, правая нога остается сзади на носке, поднять руки вперед (рис. 21).



Рис. 21.



Рис. 22.

2 такт

1—3 счет. Поднять согнутую правую ногу вперед, отвести руки вниз — назад (рис. 22).

3 такт

1—3 счет. Шагом вперед стать на правую ногу, левая нога остается сзади на носке, руки подняты вверх (рис. 23).



Рис. 23.



Рис. 24.

4 такт

1—3 счет. Медленно наклоняясь вперед, стать в равновесие на правой ноге («ласточка»), дугами вовнутрь, руки развести в стороны (рис. 24).

5 такт

То же положение.

6 такт

1—3 счет. Выпрямляясь, поставить правую ногу скрестно перед левой и повернуться налево на носках на 270 градусов, полусогнутые руки поднять над головой.

7 такт

1—3 счет. Сделать шаг левой ногой вперед и подняться на носок, правой ногой сделать взмах вперед, руки опустить вниз и поднять вперед (рис. 25).



Рис. 25.



Рис. 26.



Рис. 27.



Рис. 28.

8 такт

1—3 счет. Сгибая левую ногу и опираясь руками, сесть на пол (рис. 26).

9 такт

1—3 счет. Выпрямив левую ногу, наклониться вперед, коснуться пальцами носков (руки дугами кверху), лбом коснуться колена (рис. 27).

10 такт

1—3 счет. Выпрямляясь, поднять ноги вверх (под углом), упираясь руками в пол (рис. 28).

11 такт

1 счет. Опереться руками около туловища и опустить правую ногу на пол (рис. 29). 2—3 счет. Повернуться направо на 180 градусов в упор лежа на бедрах, прогнуться (рис. 30).

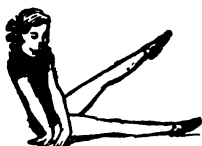


Рис. 29.



Рис. 30.

12 такт

1—3 счет. С движением назад, садясь на пятки, туловище наклонить вперед, руки вытянуть (рис. 31).



Рис. 31.



Рис. 32.

13 такт

1—3 счет. С движением туловища вперед, опираясь руками в пол, поднять левую ногу вверх, прогнуться (рис. 32).

14 такт

1—2 счет. Выпрямиться, стоя на правом колене, выставить левую ногу вперед под прямым углом, руки развести в стороны. 3 счет. То же положение.

15 такт

1—2 счет. Стать в равновесии на левой ноге («ласточка»), руки в том же положении. 3 счет. То же положение.

16 такт

1—3 счет. Выпрямляясь, поставить правую ногу скрестно перед левой и повернуться налево на носках на 270 градусов, руки опустить вниз, в исходное положение.

Опорные прыжки через „козла“

Как только девочка закончила упражнение и ушла, на сцену выносят гимнастический «козел». Снаряд ставится поперек. Перед «козлом» устанавливается мостик для отталкивания. За «козлом» — гимнастический мат.

Вскакивание на „козла“ на колени и соскок вперед

Сделать разбег 8—10 шагов, сначала небольшими шагами, затем более крупными. Делая последний шаг разбега, оттолкнуться одной ногой и прыгнуть на мостик двумя ногами. Прыжок на мостик не должен быть высоким. Не задерживаясь на мостике, оттолкнуться обеими ногами и, опираясь руками на снаряд, поднять повыше согнутое туловище и вскочить на «козла» в упор на колени

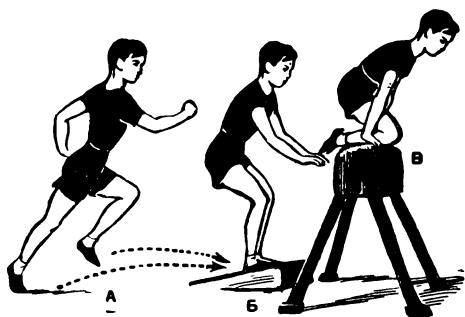


Рис. 33.

(рис. 33). Затем сильным взмахом рук вперед — вверх, отталкиваясь от снаряда голенью, сделать соскок вперед (рис. 34).

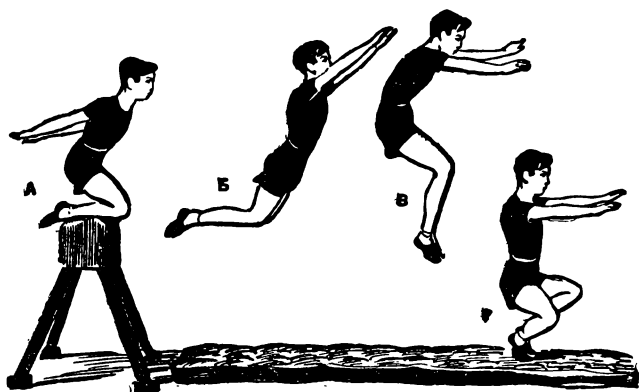


Рис. 34.

**Вскакивание на „козла“ в упор присев
и соскок прогнувшись**

Вскакивание на «козла» мы подробно описывали в первом упражнении. В этом же упражнении надо только сделать посильнее толчок и вскочить на «козла» в упор присев (рис. 35).

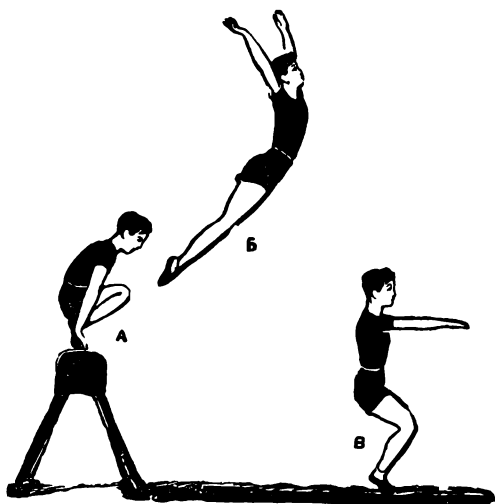


Рис. 35.

Затем, выпрямляясь и отталкиваясь о снаряд, сделать соскок вперед прогнувшись, как показано на рисунке 35.

Коснувшись мата, сделать легкое приседание на носках. Затем встать и опустить руки вниз.

Прыжок через „козла“ согнув ноги

Сделать разбег 6—8 шагов, энергично оттолкнувшись обеими ногами, опираясь руками на «козла». Сгибая туловище и подтягивая колени к груди, резко оттолкнуться руками от «козла» и, не касаясь его ногами, перескочить вперед (рис. 36).

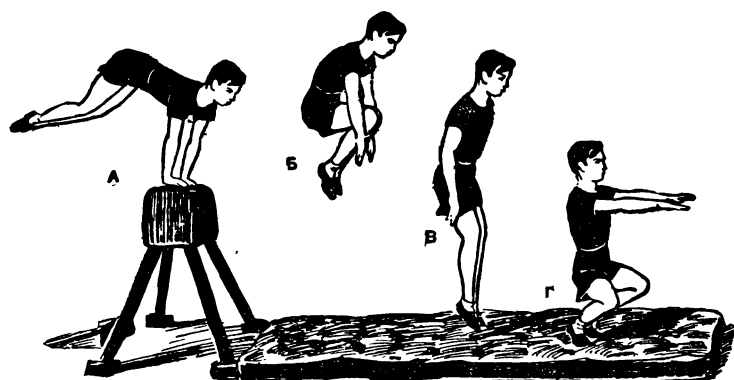


Рис. 36.

Прыжок через „козла“ ноги врозь

Сделать разбег 8—10 шагов. Оттолкнувшись обеими ногами и опираясь руками на середину «козла», перепрыгнуть через него, разведя ноги врозь пошире и прогибая спину (не задерживая руки на «козле»). Перепрыгнув через «козла», соединить ноги вместе и приземлиться мягко на носки, колени врозь, руки вперед — в стороны. Затем стать на всю ступню и опустить руки вниз (рис. 37).

Повторить 3 и 4 упражнения потоком, то есть все выступающие выполняют эти упражнения быстро, потоком, один за другим.

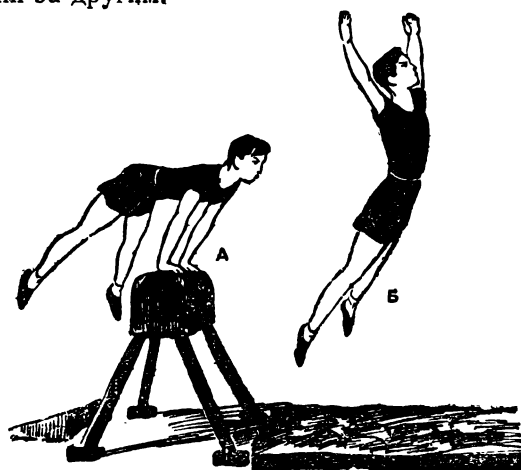


Рис. 37.

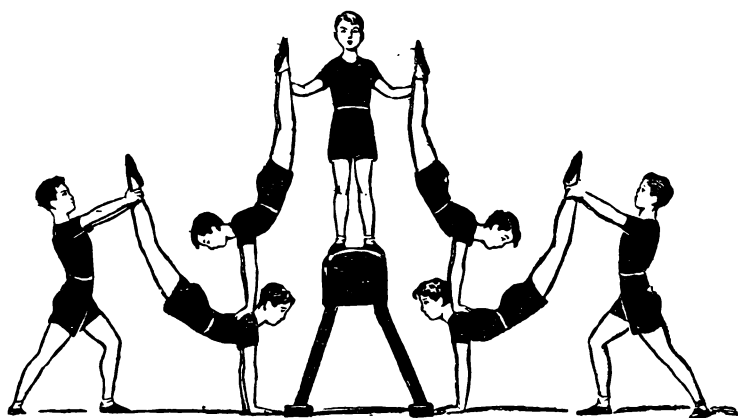


Рис. 38.

Пирамида

Закончив прыжки, участники выстраиваются в шеренгу за «козлом» и на три счета строят пирамиду (рис. 38). На три счета пирамида выдерживается, а на два счета разрушается. Участники выстраиваются в колонну по одному и уходят со сцены.

Упражнение на брусьях разной высоты

Упражнение выполняют 7 девочек. Сначала выступают 4 девочки. Они поочередно делают одно и то же упражнение. Затем выступают другие 3 девочки. Заканчивается выступление общей пирамидой.

Для выполнения упражнений все участницы выстраиваются в одну шеренгу за брусьями (рис. 39).

Упражнение рассчитано на 64 такта. Выполняется под музыку вальса. Темп средний.

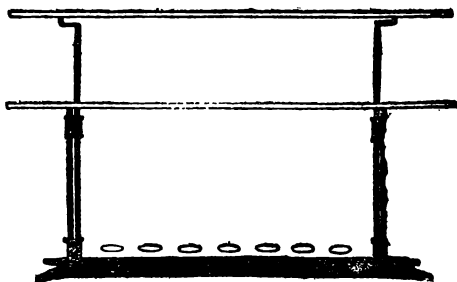


Рис. 39.

Упражнение для четырех девочек

Исходное положение — стойка «смирно».

1—2 такты

Стать перед верхней жердью лицом к брусам, взяться руками за верхнюю жердь и, упираясь в нижнюю жердь, а затем отталкиваясь двумя ногами от нее, сделать подъем в упор спереди на верхней жерди (рис. 40).



Рис. 40.



Рис. 41.

3—4 такты

Перенести (махом) правую, а затем левую ногу вперед, на нижнюю жердь; перехватывая руками, повернуться налево на 90 градусов и, скользя по нижней жерди, сесть на бедро левой согнутой ноги (на нижнюю жердь); правая прямая нога вытянута назад, правая рука вытянута в сторону, левой рукой держаться за верхнюю жердь (рис. 41).

5 такт

Опереться правой рукой сзади на нижнюю жердь,

6 такт

Сидя на нижней жерди, поднять сомкнутые прямые ноги вверх (рис. 42).



Рис. 42.

7 такт

Поставить левую согнутую ногу на нижнюю жердь.

8 такт

Стать левой ногой на нижнюю жердь, правую ногу отвести слегка назад, левой рукой держаться за верхнюю жердь, правую руку отвести в сторону.

9 такт

Отведя правую ногу назад, наклонить туловище вперед, прогнуться, правую руку отвести к правому бедру — «ласточка» (рис. 43).

10 такт

То же положение.



Рис. 43.



Рис. 44.

11 такт

Сгибая правую ногу в колене, поднять ее вперед, туловище наклонить назад, прогнуться, правую руку поднять вверх (рис. 44).

12 такт

То же положение.

13 такт

Выпрямиться, поставить правую ногу на колено на нижнюю жердь, сзади левой ноги, правую руку опустить вперед.

14 такт

Согнуть левую ногу под себя (голень на нижней жерди), а правую ногу вытянуть назад, правую руку отвести назад (рис. 45).

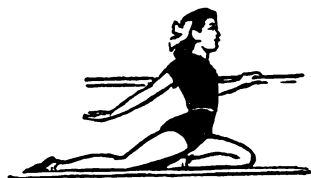


Рис. 45.

15 такт

Опустить ноги и сесть на бедро левой согнутой ноги (на нижнюю жердь), правая прямая нога вытянута назад, правую руку отвести в сторону.

16 такт

Взяться левой рукой впереди за нижнюю жердь и соскочить на пол прогнувшись.

Упражнение для трех девочек

Описание упражнения дается для средней участницы и крайней (на рисунке — с левой стороны); участница на рисунке справа делает те же движения, но в другую сторону.

1 такт

Крайняя: стоя лицом к верхней жерди, взяться руками за верхнюю жердь; средняя: стоя между брусьями, лицом к нижней жерди, сделать упор на нижней жерди (рис. 46).

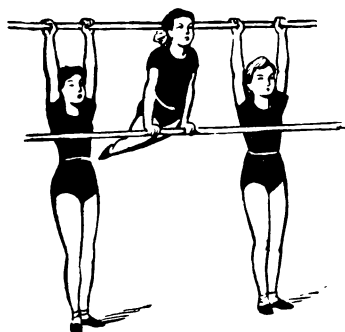


Рис. 46.

2 такт

То же положение.

3—4 такты

К р а й н я я: оттолкнуться ногами от пола и, подтянувшись на руках, положить ноги на нижнюю жердь; **с р е д н я я:** соскочить назад на пол и взяться руками за верхнюю жердь (рис. 47).

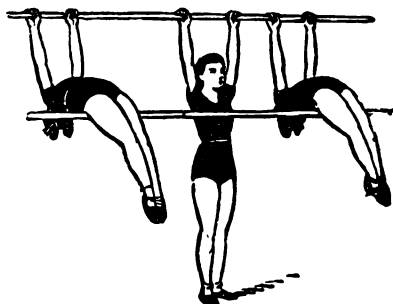


Рис. 47.

5—8 такты

К р а й н я я: скрестив руки, перехватить левой рукой верхнюю жердь, повернуться налево и сесть на левое бедро, правую руку в сторону; **с р е д н я я:** прыжком сделать вис, присев на нижней жерди и прогибаясь назад — «мост» (рис. 48).

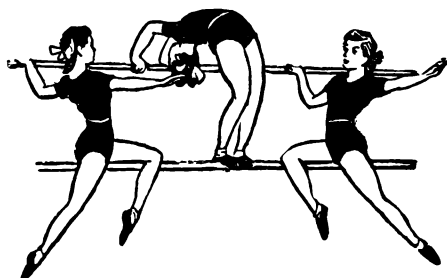


Рис. 48.

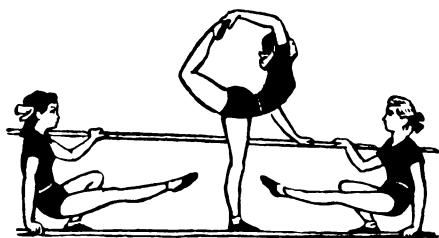


Рис. 49.

9—12 такты

Крайняя: опереться правой рукой сзади на нижнюю жердь, стать на согнутую левую ногу на нижней жерди, правую ногу поднять вперед, правую руку в сторону; сред-

няя: с поворотом налево, отпуская правую руку, стать на левую ногу, наклониться вперед; прогнувшись резким движением, отвести правую ногу назад, захватить правой рукой носок правой ноги, прогнуться (рис. 49).

13—16 такты

Крайняя: сделать равновесие на левой ноге («ласточка»), правую руку назад; средняя: отпуская правую ногу, стать на левое колено, на нижнюю жердь, дугой вперед правую руку поднять вверх, прогнуться назад.

17—20 такты

Крайняя: приставить правую ногу сзади к левой, левую ногу положить назад на верхнюю жердь, взяться правой рукой за нижнюю жердь, сделать упор, лежа левым бедром на верхней жерди, правую ногу поднять вверх; средняя: выпрямиться, стать на правой ноге с

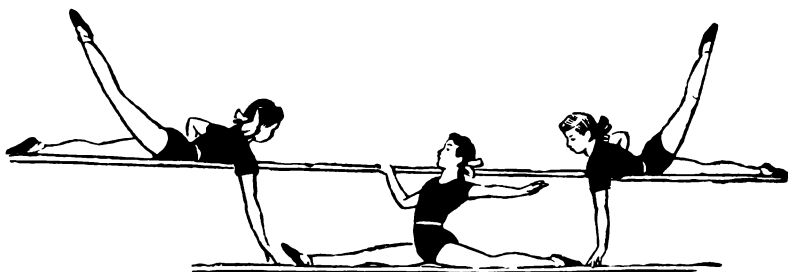


Рис. 50.

поворотом налево кругом; разводя ноги, опуститься на нижний брус в «шпагат» — правая нога вперед, левая — назад, левая рука в сторону (рис. 50).

21—22 такты

Крайняя: с поворотом направо, опуская ноги, сделать упор спереди на верхней жерди; **средняя:** опуская левую ногу вниз и присоединяя к ней правую ногу с поворотом налево, взяться левой рукой за верхнюю жердь, сделать вис, лежа на нижней жерди, прогнуться.

23—24 такты

Крайняя: опускаясь назад, перенести ноги вперед, сделать вис, лежа на нижней жерди; **средняя:** махом ног вперед перевернуться в упор на верхней жерди.

25—28 такты

Крайняя: скрестив руки, перехватить левой рукой верхнюю жердь, повернуться налево и сесть на левое бедро на нижней жерди, правую руку в сторону; **средняя:** взяться руками за нижнюю жердь, сделать упор лежа и, сгибая ноги назад, опуститься в упор на нижнюю жердь (рис. 51).

29 такт

Крайняя: взяться левой рукой за нижнюю жердь перед собой; **средняя:** соскочить между брусками, держаться руками за нижнюю жердь.

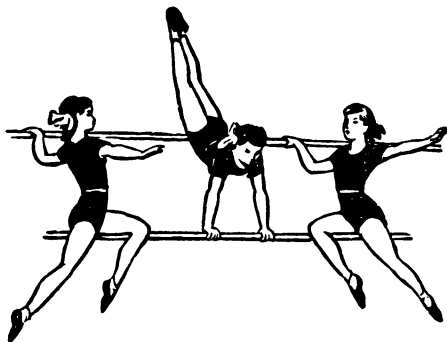


Рис. 51.

30 такт

Крайняя: соскочить на пол прогнувшись; **средняя:** толчком ног сделать вис лежа, спереди.

31—32 такты

Крайняя: поднять левой рукой среднюю участницу за правую руку; **средняя:** встать, прогнувшись, с помощью крайних.

Все становятся в одну шеренгу.

Пирамида

Исходное положение — девочки стоят в шеренге за брусьями.

Описание движений дается для средних и стоящих от них справа участниц. Стоящие от средних слева делают то же самое, но в другую сторону, с другой ноги и руки.

1—2 такты

Первая: становится перед верхней жердью лицом к брусьям.

Вторая: становится между брусьями поперек, левым плечом к нижней жерди.

Третья: становится перед брусьями левым плечом к нижней жерди.

Четвертая: становится перед брусьями левым плечом к брусьям.

3—4 такты

Первая: берется руками за верхнюю жердь; упираясь и отталкиваясь двумя ногами о нижнюю жердь, делает подъем в упор на верхней жерди.

Вторая: берется правой рукой за верхнюю жердь, левой рукой — за нижнюю жердь и толчком ног садится на бедро правой согнутой ноги (на нижнюю жердь); левая прямая нога вытянута назад, левая рука вытянута в сторону.

Третья: берется левой рукой за нижнюю жердь.

Четвертая: отставляя правую ногу назад, становится на правое колено.

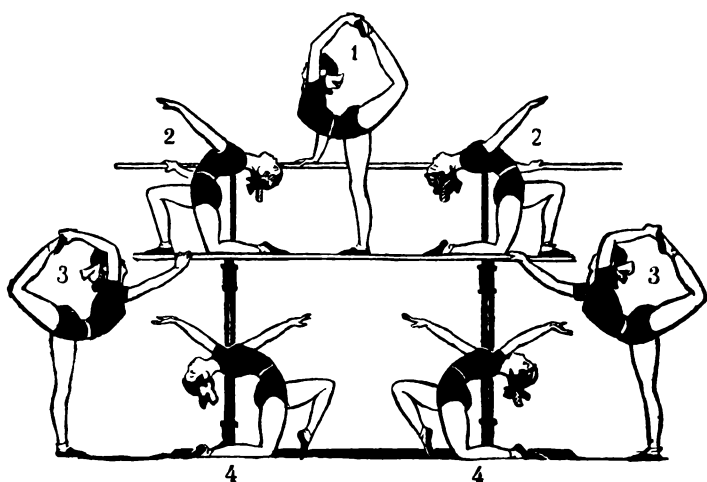


Рис. 52.

5—6 такты

Первая: махом переносит правую ногу через верхнюю жердь, правой рукой перехватывает жердь снизу, становится правой ногой на нижнюю жердь, поворачивается направо на 90 градусов, перенося левую ногу через верхнюю жердь.

Вторая: поднимая ноги вверх, ставит ступню левой ноги на нижнюю жердь и, поднимаясь на левой ноге, ставит правую ногу носком у самого конца нижнего бруса и опускается на левое колено.

Третья: сгибает правую ногу в колене и захватывает ее носок правой рукой, прогибается.

Четвертая: ставит левую ногу на носок, поднимает правую руку вверх, левую руку вперед.

7—8 такты

Первая: согнув левую ногу в колене, захватывает ее носок левой рукой и прогибается.

Вторая: поднимает вперед левую руку и, продолжая держаться за верхнюю жердь правой рукой, прогибается назад.

Третья: в том же положении.

Четвертая: прогибается назад (рис. 52).

9—12 такты

Пирамида выдерживается.

13—14 такты

Разрушение пирамиды.

Первая: опускает левую ногу и, поворачиваясь направо лицом к верхней жерди, ставит левую ногу на нижнюю жердь, прыгивает вперед на пол.

Вторая: выпрямляется, берется левой рукой за конец нижней жерди и соскакивает на пол.

Третья: опуская правую ногу, встает в основную стойку.

Четвертая: выпрямляется и встает в основную стойку.

15—16 такты

Все участницы строятся в колонну по одной позади брусьев и уходят со сцены.

ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ИЛИ СТАДИОНЕ

ПРОГРАММА 9

Участвуют 216 человек: сначала 100 человек мальчиков и девочек младшего возраста выполняют зарядку с полотенцем; затем 50 девочек среднего и старшего возраста делают упражнение с букетами цветов; потом 64 мальчика среднего и старшего возраста показывают упражнение с вымпелом, а две девочки выполняют акробатический этюд. Завершается программа общей пирамидой.

Зарядка

Выполняется упражнение в разомкнутой колонне на два метра по фронту и в глубину.

Упражнение рассчитано на 32 такта.

Счет $\frac{1}{4}$. Темп первой части быстрый, второй части средний.

Исходное положение — стойка «смирно».

У каждого участника — полотенце, подвязанное на поясе, узел с правой стороны.

Выход и перестроение

Площадка или футбольное поле заранее размечено для построения участников.

В глубине площадки или стадиона строятся 10 колонн по 10 человек с интервалами в два метра. По сигналу или команде участники выбегают на свои места и выстраиваются в разомкнутую колонну для выполнения упражнения.

Первая часть

1 такт

1 счет. Повернуть голову налево. *2 счет.* Смотреть перед собой. *3 счет.* Повернуть голову направо. *4 счет.* Смотреть прямо перед собой.

2 такт

1 счет. Сложить руки на животе (правое предплечье на левом; рис. 1). *2 счет.* Поднять сложенные руки над головой. *3 счет.* Поставить левую руку на пояс. *4 счет.* Поставить правую руку на пояс.



Рис. 1.

3 такт

1 счет. Сделать хлопок левой рукой по бедру. *2 счет.* Сделать хлопок правой рукой по бедру. *3 счет.* Поднять левую руку в сторону. *4 счет.* Поднять правую руку в сторону.

4 такт

1 счет. Согнуть левую руку к груди (локоть на высоте плеча). *2 счет.* Согнуть правую руку к груди. *3 счет.* Поднять левую руку вверх. *4 счет.* Поднять правую руку вверх.

5 такт

1 счет. Сделать хлопок в ладоши над головой. *2 счет.* Наклониться вперед под прямым углом, руки отвести назад до конца. *3 счет.* Согнуть ноги, наклониться вперед, опираясь руками в землю, колени между рук — упор присев. *4 счет.* То же положение.

6 такт

1 счет. Вытянуть левую ногу в сторону (рис. 2). *2 счет.* Приставить левую ногу к правой. *3—4 счет.* Повторить то же движение правой ногой.



Рис. 2.



Рис. 3.

7 такт

1 счет. Толчком вытянуть ноги назад в упор лежа за руками (рис. 3). *2 счет.* Сгибая руки, лечь на живот. *3 счет.* Поднять левую прямую ногу вверх. *4 счет.* Опустить левую ногу на землю.

8 такт

1—2 счет. Повторить движения 3—4 счета 7 такта, поднимая правую ногу. *3 счет.* Выпрямляя руки, поставить согнутую левую ногу на колено. *4 счет.* Выпрямиться, встать на колени, руки опущены вниз.

9—12 такты

Повторить движения 1—4 тактов, стоя на коленях.

13 такт

1—2 счет. Наклониться вперед, отвести руки назад и подогнуть носки ног. *3—4 счет.* Взмахнуть руками вперед — вверх и встать в исходное положение.

14 такт

1 счет. Поднимая руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой, одновременно поднимая прямую левую ногу в сторону. *2 счет.* Опустить руки через стороны вниз, приставить левую ногу. *3—4 счет.* Повторить движения 1—2 счета, поднимая правую ногу.

15 такт

1 счет. Сделать шаг левой ногой влево, тяжесть тела равномерна на обеих ногах, руки поднять вперед и развести в стороны. *2 счет.* Приставить левую ногу к правой, руки отвести вперед и опустить вниз. *3—4 счет.* Повторить движения 1—2 счета, делая шаг правой ногой вправо.

16 такт

1—2 счет. Медленно поднять руки вперед — вверх. *3—4 счет.* Опустить руки через стороны вниз.

Вторая часть

17 такт

1—2 счет. Развязать полотенце и держать его внизу обеими руками (рис. 4). 3 счет. Поднять руки с полотенцем над головой (рис. 5). 4 счет. То же положение.



Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.

18 такт

1 счет. Отвести левую ногу в сторону на носок, наклонить туловище влево (рис. 6). 2 счет. Выпрямиться, приставить левую ногу к правой. 3 счет. Отвести правую ногу в сторону на носок, наклонить туловище вправо. 4 счет. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на обе ноги, опустить руки вперед.

19 такт

1 счет. Повернуть туловище налево и отвести руки до отказа влево, смотреть на руки, ноги не сгибать. 2 счет. Встать прямо (смотреть перед собой), руки вперед. 3 счет. Повернуть туловище направо, руки отвести вправо. 4 счет. Повернуть туловище налево (смотреть прямо), приставить правую ногу к левой, руки перед собой.

20 такт

1 счет. Сделать глубокое приседание на носках, руки в том же положении. 2 счет. Выпрямиться, опустить руки вниз. 3—4 счет. Повторить движения 1—2 счета.

21 такт

1 счет. Отставляя левую ногу назад, встать на левое колено, поднять руки с полотенцем вперед. *2 счет.* Сделать взмах руками с полотенцем вниз — назад с поворотом туловища направо (рис. 7). *3 счет.* Поворачивая туловище в обратную сторону, поднять руки с полотенцем перед собой. *4 счет.* Встать, приставляя левую ногу к правой, и опустить руки с полотенцем в исходное положение.



Рис. 7.

22 такт

Повторить движения 21 такта, стоя на правом колене.

23 такт

1 счет. Поднять руки с полотенцем вверх и, не задерживая, опустить полотенце за спину, левая рука вытянута в сторону — вниз, правая согнута, кисть около плеча (рис. 8). *2 счет.* Вытянуть правую руку вверх — в сторону, левую согнуть, кисть около плеча (имитация движения растирания спины полотенцем). *3 счет.* Повторить движение 2 счета, вытягивая левую руку вверх — в сторону и сгибая правую руку. *4 счет.* Поднять руки с полотенцем вверх и, не задерживая, опустить в исходное положение.



Рис. 8.

24 такт

Повторить движения 23 такта, но на первый счет вытянута правая рука, а левая согнута, кисть около плеча.

25—32 такты

Повторить движения 17—24 тактов.

По окончании упражнений участники поворачиваются кругом и убегают с площадки.

Упражнение с букетами

Участвуют 50 девочек. В руках у каждой девочки букеты цветов.

Упражнение рассчитано на 32 такта. Счет $\frac{3}{4}$. Музыка — вальс. Темп медленный. Движения плавные, выполняются в течение всего такта.

Выход и построение

Участницы выбегают с двух сторон и выстраиваются в общий круг на середине площадки или футбольного поля стадиона.

Исходное положение — основная стойка, букеты в опущенных руках.

Участницы стоят спиной к центру круга. Расстояние между участницами два шага.

1 такт

Дугою вперед поднять левую руку с букетом вверх (рука, как бы описывая дугу, поднимается вперед и вверх).

2 такт

Дугою вперед поднять правую руку с букетом вверх. Подняться на носки и немного развести руки в стороны, прогнуться и смотреть вверх.

3 такт

Опускаясь на всю ступню, руки опустить через стороны вниз и скрестить перед собой (правая рука впереди левой), голову наклонить вперед (рис. 9).



Рис. 9.

4 такт

Развести руки в стороны, отставить левую ногу на носок влево, поднять голову (смотреть прямо перед собой).

5 такт

С поворотом налево на 90 градусов перенести тяжесть тела на левую ногу,

правая нога остается на носке, правую руку дугою книзу поднять в сторону — вверх, левую руку отвести в сторону — вниз, смотреть на правую руку.

6 такт

Сменить положение рук: левую в сторону — вверх, правую в сторону — вниз.

7 такт

Еще раз сменить положение рук: левую в сторону — вниз, правую в сторону — вверх.

8 такт

С поворотом направо на 180 градусов перенести тяжесть тела на правую ногу, левая нога остается на носке, руки наклонно: правая рука в сторону — вверх, левая в сторону — вниз (рис. 10).



9—10 такты

Повторить движения 6 и 7 тактов.

11 такт

Рис. 10.

Повернуться налево на 90 градусов (спиной к центру), стать на левое колено, отставляя левую ногу назад, руки с букетами скрестить перед собой (рис. 11).



Рис. 11.



Рис. 12.

12 такт

Встать в равновесие на правой ноге — «ласточка», руки развести в стороны (рис. 12).

13 такт

Шагом левой ноги вперед опуститься на правое колено, левую руку поднять вверх, правую отвести вперед (рис. 13).

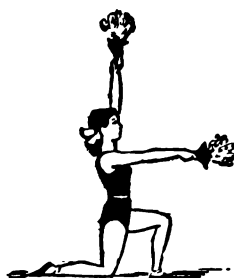


Рис. 13.

14 такт

Прогнуться как можно больше назад, поднимая левую ногу на носок.

15 такт

Выпрямить туловище и сменить положение рук, правую вверх, левую вперед.

16 такт

Стать на левую ногу с поворотом направо, приставить правую ногу к левой, руки опустить вниз, в исходное положение.

17—20 такты

Бегом перестроиться в пять маленьких кругов по 10 человек (рис. 14). Маленькие круги заранее начертить на площадке и условиться с участницами, кто из них в каком кружке занимает место. Участницы стоят в маленьких кругах лицом к центру, расстояние между участницами один шаг.

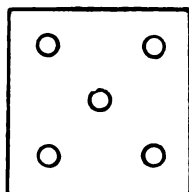


Рис. 14.

21 такт

Сделать шаг вперед, левая нога остается сзади на носке, дугами вперед поднять руки вверх — в стороны, скрещивая руки с соседями (рядом стоящими участницами).

22 такт

Опуститься на левое колено, руки на ширине плеч, смотреть вверх (рис. 15).



Рис. 15.

23 такт

Прогнуться назад как можно больше, поднимая правую ногу на носок.

24 такт

Приставить правую ногу к левой, стать на колени, наклонить туловище вперед, руки с букетами отвести назад (рис. 16).



Рис. 16.



Рис. 17.

25 такт

Опираясь руками, сесть на землю с правой стороны ног, ноги вытянуть и туловище выпрямить (рис. 17).

26 такт

Лечь на спину, руки поднять вперед — в стороны (рис. 18).



Рис. 18.



Рис. 19.

27 такт

Опустить руки за голову.

28 такт

Взмахивая руками вперед, сесть и наклониться вперед, букеты лежат на земле (рис. 19).

29 такт

Сесть, скрестив ноги и опираясь руками в землю.

30 такт

Встать в исходное положение.

31 такт

Сделать равновесие на левой ноге («ласточка»), руки с букетами соединить с соседями.

32 такт

Принять исходное положение.

По окончании упражнения участницы быстро выстраиваются в колонну по 5 человек и с поднятыми над головой букетами цветов под марш уходят с площадки.

Упражнение с вымпелом

Участвуют 64 мальчика. Упражнение выполняется в разомкнутой колонне. Расстояние между участниками 3 м. У каждого в руке вымпел. Длина древка 140 см. Полотнище вымпела из красной материи, 60×30 см.

Упражнение рассчитано на 8 тактов. Счет $\frac{4}{4}$. Темп средний.

Выход и перестроение

Участники строятся в глубине площадки или стадиона по 8 человек в затылок друг другу. Расстояние между колоннами 3 м. Гимнасты выходят под марш на площадку и на ходу размыкаются.

При маршировке выпел держать у левого плеча, левая рука полусогнута (рис. 20).

По команде «стой» ребята останавливаются, принимая исходное положение: основная стойка, выпел держать двумя руками вертикально, между ступней ног (рис. 21).



Рис. 20.



Рис. 21.



Рис. 22.

1 такт

1 счет. Выпад правой ногой вправо, выпел наклонно поддерживать правой рукой, левую руку в сторону — вниз, голову повернуть направо (рис. 22). **2 счет.** Приставить правую ногу к левой, принять исходное положение (рис. 21). **3 счет.** Выпад левой ногой влево, выпел наклонно поддерживать левой рукой, правую руку в сторону — вниз, голову повернуть налево. **4 счет.** Приставить левую ногу к правой, принять исходное положение.

2 такт

1—4 счет. Поднять выпел вверх, перехватывая древко руками, и держать вертикально перед собой двумя руками (рис. 23).



Рис. 23.

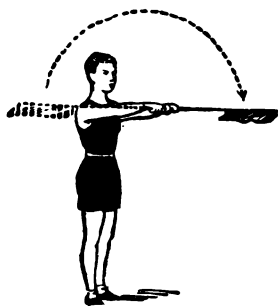


Рис. 24.

3 такт

1 счет. Повернуть вымпел вправо до горизонтального положения. *2 счет.* Повернуть вымпел влево до горизонтального положения, описывая вымпелом дугу (рис. 24). *3 счет.* Повернуть вымпел вправо до горизонтального положения. *4 счет.* Перевести вымпел в вертикальное положение перед собой (рис. 23).

4 такт

1—2 счет. Присесть на носках, вымпел в вытянутых руках перед собой. *3—4 счет.* Встать, положение вымпела прежнее.

5 такт

1 счет. Поднять руки вверх, держать вымпел вертикально над головой. *2 счет.* Опустить вымпел горизонтально над головой, подхватывая левой рукой. *3 счет.* Опустить руки с вымпелом вниз. *4 счет.* Поднять руки с вымпелом вверх.

6 такт

1 счет. Наклонить туловище вправо, отставляя правую ногу в сторону на носок (рис. 25). *2 счет.* Выпрямить туловище, приставить правую ногу к левой. *3—4 счет.* Повторить движения 1 счета, но в левую сторону.



Рис. 25.

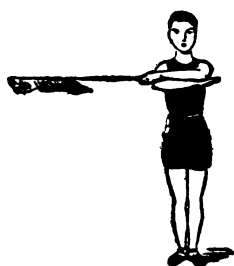


Рис. 26.

7 такт

1 счет. Опустить вымпел перед собой. *2 счет.* Повернуть вымпел вправо, скрещивая руки перед грудью, левая рука сверху (рис. 26). *3 счет.* Повернуть вымпел влево, вниз, вправо, скрещивая руки, правая рука сверху. *4 счет.* Повторить движение 3 счета вправо, левая рука сверху.

8 такт

1 счет. Стать на правое колено, вымпел повернуть влево до горизонтального положения над головой (рис. 27). *2 счет.* Наклонить туловище вперед, вымпел опустить горизонтально на землю (рис. 28). *3 счет.* Выпрямить туловище, вымпел — с правой стороны перед собой наклонно (рис. 29). *4 счет.* Стать в исходное положение.



Рис. 27.



Рис. 28.



Рис. 29.

Повторить упражнение 2 раза.

После окончания упражнения участники смыкаются в колонну по 8 человек и под марш уходят с площадки.

На площадку выходят 2 девочки.

Акробатический этюд

Упражнение выполняется 2 девочками (могут выступать одновременно несколько пар).

Упражнение рассчитано на 16 тактов. Музыка — вальс. Темп средний.

Выход

Участницы выбегают или выходят на площадку и становятся лицом к зрителям (первая — справа от зрителей). Расстояние между участницами два шага.

Исходное положение — стойка «смирно».

1 такт

Первая: соединяет правую руку с левой рукой второй и поднимает левую ногу и левую руку в сторону; вторая: соединяет левую руку с правой рукой первой и поднимает правую ногу и правую руку в сторону (рис. 30).

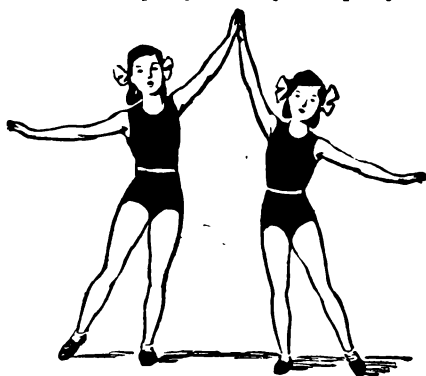


Рис. 30.

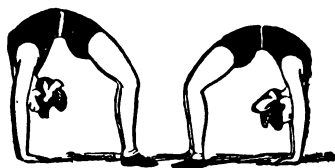


Рис. 31.

2—3 такты

Первая и вторая: поворачиваются лицом друг к другу (ноги на ширине плеч), поднимают руки вверх и наклоняются назад до опоры руками в землю. Делают «мосты» (рис. 31).

4 такт

Первая и вторая: становятся на колени. Положение рук показано на рисунке 32.

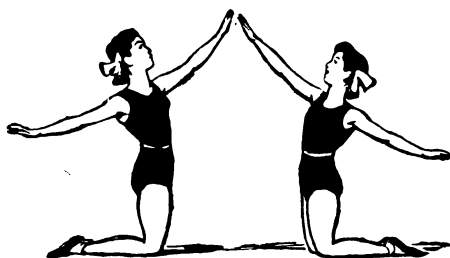


Рис. 32.

5 такт

Первая и вторая: садятся в полушпагат, первая — на правую ногу, вторая — на левую ногу, руки в том же положении (рис. 33).

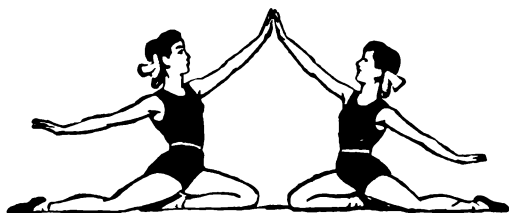


Рис. 33.

6 такт

Первая и вторая: принимают основную стойку, первая — выставляя левую ногу вперед, вторая — выставляя правую ногу вперед.

7 такт

Первая и вторая: соединяют руки, первая ложится на спину, а вторая оказывает ей помощь, поддерживая за руки.

8 такт

Первая: держит вторую; вторая: делает стойку, опираясь плечами на руки первой и придерживаясь руками за ее колени (рис. 34).

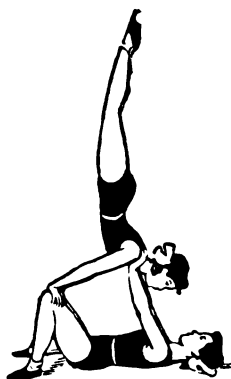


Рис. 34.

9 такт

Первая и вторая: то же положение.

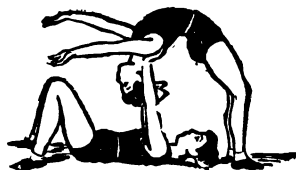


Рис. 35.

10 такт

Первая: то же положение; вторая: прогибаясь, переворачивается и встает на ноги (рис. 35).

11 такт

Первая: сделав «мост», с помощью второй встает на ноги; вторая: поворачивается кругом, берет за руки первую и помогает ей встать на ноги (рис. 36 и 37).



Рис. 36.

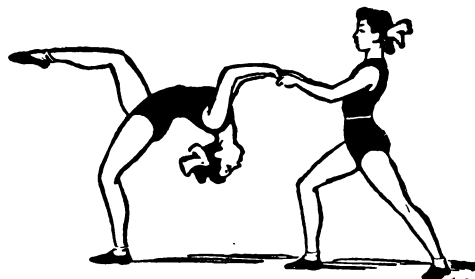


Рис. 37.

12 такт

Первая: полуприседает и поддерживает за пояс вторую; вторая: поставив с боку руки на колени первой, делает стойку на коленях у первой (рис. 38).



Рис. 38.

13 такт

Первая и вторая: то же положение.



Рис. 39.

14 такт

Первая: поддерживает за пояс вторую; вторая: переворачивается вперед и встает на ноги (рис. 39).

15 такт

Первая и вторая: делают выпад, положение рук показано на рисунке 40.

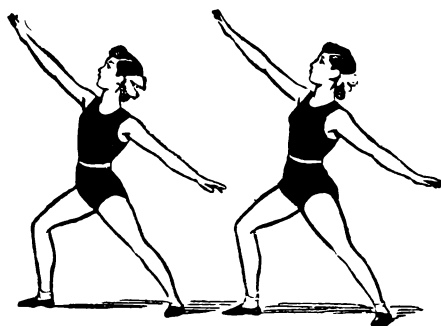


Рис. 40.

16 такт

Первая и вторая: принимают исходное положение и убегают с площадки.

Пирамида

В заключительной пирамиде участвуют 214 человек.

На площадке или стадионе размечаются три concentрических круга: наружный — радиусом 15 м, средний — радиусом 10 м и внутренний — радиусом 6 м. По наружному кругу строятся 100 человек, мальчиков и девочек, по среднему — 64 мальчика с вымпелами и по внутреннему — девочки с букетами.

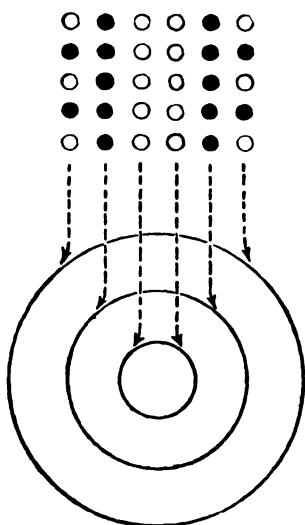


Рис. 41.

Выходят для построения пирамиды в колонне по 6 человек. Первая и шестая колонны — участники наружного круга, вторая и пятая — мальчики с вымпелами, третья и четвертая — девочки с букетами (рис. 41).

Смешанная группа мальчиков и девочек движется с двух сторон по наружному кругу: мальчики — с вымпелами по среднему и девочки — с букетами по внутреннему, занимая исходное положение.

Чтобы участники правильно заняли свои места в пирамиде, необходимо разделить круги на отрезки по 10 м, 6 м, 3 м и на репетициях распределить участников по этим отрезкам. Ребята должны хорошо запомнить места.

Участники, стоящие по наружному и среднему кругам, поворачиваются спиной к центру круга, участники внутреннего круга — лицом к центру круга.

Исходное положение

Участники наружного круга — стойка «смирно», среднего круга — основная стойка, вымпел вертикально перед собой, внутреннего круга — основная стойка, букеты в опущенных руках.

Построение пирамиды

По счету «раз»: участники наружного круга становятся на колени, руки вперед; среднего круга — делают выпад правой ногой вперед, поднимают вымпел вертикально перед собой (рис. 42); участники внутреннего круга —

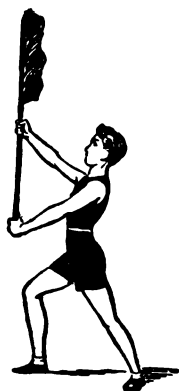


Рис. 42.

становятся на левое колено, поднимают руки с букетами вверх над головой (рис. 15).

По счету «два»: участники наружного круга садятся на пятки, наклоняют туловище вперед, опираясь руками в землю; участники среднего круга становятся на левое колено, опускают вымпел вертикально на землю; участники внутреннего круга (через одного), двадцать пять человек, выбегают в центр круга и становятся плотно в кружок.

По счету «три»: участники наружного круга ложатся на живот и вытягивают ноги назад; участники среднего круга поворачивают вымпел наклонно (рис. 29); участники внутреннего круга прогибаются назад и разводят руки с букетами вверх — в стороны. Группа участников, стоящая в центре, поднимает руки с букетами вверх.

По счету «четыре», «пять» и «шесть» пирамида выдерживается. По счету «семь» и «восемь» участники принимают исходное положение и в колонне по шесть человек уходят с площадки.

ПРОГРАММА 10

Выступление проводится на площадке или стадионе. Участвуют 189 школьников среднего и старшего возраста.

В программу входят: упражнение с флажками — 120 мальчиков и девочек; упражнение с лентой — 5 девочек; упражнение с палкой — 60 мальчиков; акробатический этюд — 2 девочки; парное акробатическое упражнение — 2 мальчика; пирамида «Звезда в кругу» — 185 человек.

Упражнение с флажками

Участвуют 120 человек — 80 мальчиков и 40 девочек.

Упражнение рассчитано на 16 тактов и состоит из двух частей. Первая часть — 10 тактов, выполняется в колонне по одному, вторая часть — 6 тактов, выполняется «тройками»; в середине «троек» стоят девочки, а по краям — мальчики.

Счет $\frac{4}{4}$. Темп средний.

Выход и перестроение

Участники выстраиваются в глубине площадки в четыре колонны по три человека. Под марш ребята на ходу размыкаются по отметкам. Расстояние между участниками по фронту 1,5 м, в глубину 2 м.

Исходное положение — основная стойка, флажки в опущенных руках.

Первая часть

1 такт

1 счет. Выставить левую ногу вперед на носок, поднять руки вперед. *2 счет.* Отвести левую ногу в сторону на носок, руки развести в стороны. *3 счет.* Отвести левую ногу назад на носок, поднять руки вверх. *4 счет.* Приставить левую ногу к правой, руки через стороны опустить вниз.

2 такт

Повторить движения 1 такта, отставляя правую ногу.

3 такт

1 счет. Сделать выпад левой ногой влево, поднять руки в стороны. *2 счет.* Наклонить туловище вправо, руки в том же положении. *3 счет.* Встать прямо. *4 счет.* Приставить левую ногу к правой, опустить руки вниз.

4 такт

Повторить движения 3 такта, делая выпад правой ногой вправо и наклоняя туловище влево.

5 такт

1 счет. Руки с флажками отвести влево, левая рука вытянута в сторону, правая согнута (рис. 1). *2 счет.* Дугами вниз отвести руки с флажками вправо. *3 счет.* Поднять руки вверх, левая рука дугою книзу. *4 счет.* Опустить руки с флажками через стороны вниз.



Рис. 1.



Рис. 2.

6 такт

1 счет. Сделать выпад левой ногой влево, дугами внутрь поднять руки в стороны. *2 счет.* Наклонить туловище влево, поднять правую руку вверх, левую руку согнуть (рис. 2). *3 счет.* То же положение. *4 счет.* Выпрямить левую ногу, руки отвести в стороны (левую дугою вниз, правую дугою влево).

7 такт

1 счет. Согнуть правую ногу, сделать выпад правой ногой вправо, руки в том же положении. *2 счет.* Наклонить туловище вправо, поднять левую руку вверх, правую руку согнуть перед животом. *3 счет.* То же положение. *4 счет.* Выпрямить правую ногу, руки отвести в стороны (правую дугою вниз, левую дугою вправо).

8 такт

1 счет. С поворотом направо стать на левое колено, левую руку поднять вперед — вверх, правую руку отвести назад, руки на одной линии (рис. 3). *2 счет.* Переменить положение рук. *3 счет.* Еще раз переменить положение рук. *4 счет.* Встать с поворотом налево, ноги врозь, руки в стороны (левая рука дугою книзу).

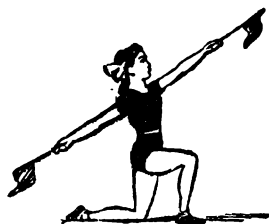


Рис. 3.



Рис. 4.

9 такт

1 счет. С поворотом налево стать на правое колено, правую руку поднять вперед — вверх, левую руку отвести назад (руки на одной линии). *2 счет.* Переменить положение рук. *3 счет.* Стать на левую ногу, правую прямую ногу отвести назад, руки в том же положении, равновесие на левой ноге — «ласточка» (рис. 4). *4 счет.* То же положение.

10 такт

1 счет. С поворотом направо приставить правую ногу к левой, отвести руки в стороны. *2—3 счет.* Сделать два круга руками перед собой дугами кверху. *4 счет.* Опустить руки вниз.

Вторая часть

Описание движений дается для среднего и правого крайнего участников в «тройках» (на рисунке слева).

Участник, стоящий слева от средней, делает то же самое, что и правый, но в другую сторону, другой рукой и ногой.

11 такт

1 счет. Средняя: дугами внутрь поднять руки вверх — в стороны; крайний: поднять руки через стороны вверх и положить на голову (рис. 5). *2—4 счет.* То же положение.

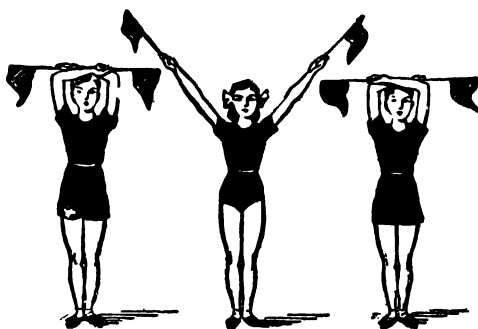


Рис. 5.

12 такт

1 счет. Средняя: скрестить руки с флажками над головой; крайний: сделать выпад правой ногой вправо, наклониться вправо, правую руку согнуть перед животом, левую руку вытянуть вверх (рис. 6). *2—4 счет.* То же положение.

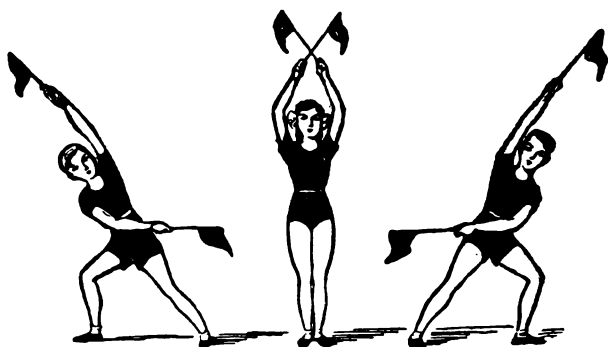


Рис. 6.

13 такт

1 счет. Средняя: опустить руки на грудь, правая сверху; крайний: с поворотом налево стать на правое колено, правую руку вытянуть вперед, левую руку поднять вверх (рис. 7). *2—4 счет.* То же положение.

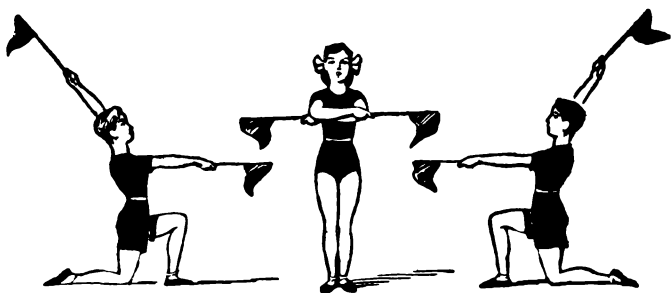


Рис. 7.

14 такт

1 счет. Средняя: отставляя правую ногу назад, стать на правое колено, сделать круг руками перед собой (дугами наружу) и развести руки вверх — в стороны; крайний: стать на левую ногу, правую ногу отвести назад, левую руку вытянуть вперед — вверх, правую руку отвести назад, равновесие на левой ноге — «ласточка» (рис. 8). *2—4 счет.* То же положение.



Рис. 8.

15 такт

1 счет. Средняя: стать на левую ногу, правую ногу отвести назад, руки развести в стороны (равновесие на левой ноге — «ласточка»); крайний: шагом правой ноги вперед стать на левое колено, руки поднять вверх и отвести до отказа назад (рис. 9). *2—4 счет.* То же положение.



Рис. 9.

16 такт

1—2 счет. Средняя: выпрямиться, приставить правую ногу к левой, сделать круг руками перед собой; крайний: отталкиваясь правой ногой, стать на левую ногу с поворотом направо, опустить руки вниз (принять исходное положение).

По окончании упражнения участники поворачиваются кругом и убегают с площадки.

Упражнение с лентой

Участвуют 5 девочек. Упражнение рассчитано на 32 такта. Счет $\frac{3}{4}$. Музыка — вальс. Темп средний.

Каждая участница держит в руке палочку, к которой прикрепляется лента с помощью шнура и кольца (рис. 10). Длина палочки 40—60 см, диаметр — 1,5 см, длина ленты 2,5—4 м, ширина 3—4 см.



Рис. 10.

Выход и перестроение

Девочки выбегают на площадку в колонне по одному и выстраиваются в разомкнутый круг на вытянутые руки с палочкой. При выходе каждая участница держит палочку с лентой в правой руке. Лента сложена вчетверо (рис. 11).

Исходное положение — основная стойка, лента в правой руке распушена, левая рука вытянута в сторону. Участницы стоят левым боком к центру круга.

1—4 такты

Сделать четыре вальсовых шага по кругу, начиная с правой ноги, правой рукой описать четыре боковых круга по движению часовой стрелки (рис. 12).



Рис. 11.



Рис. 12.

5 такт

Правой рукой описать круг над головой справа налево.

6—8 такты

Сделать три вальсовых шага с правой ноги, передвигаясь вправо (от центра круга), лентой сделать вертикальную змейку на земле с левой стороны туловища, туловище слегка наклонить вперед (рис. 13).

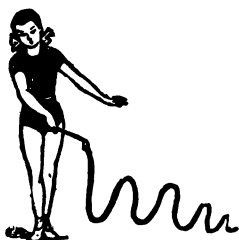


Рис. 13.



Рис. 14.

9—12 такты

Сделать четыре вальсовых шага с поворотами направо на 630 градусов, стать лицом к центру круга, лентой сделать вертикальную змейку на земле (рис. 14).

13 такт

Сделать правой ногой шаг вперед, к центру круга, правую руку с лентой поднять вверх, левую ногу рывком отвести назад, прогнуться (рис. 15).

14 такт

Сделать шаг левой ногой вперед к центру круга, правая нога остается сзади на носке, правой рукой с лентой сделать движение вниз и назад.

15—16 такты

Повторить все движения 13—14 тактов.

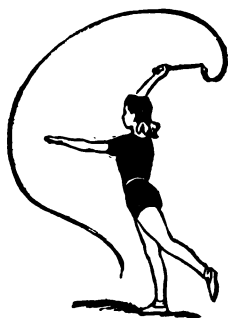


Рис. 15.

17—20 такты

Сделать четыре вальсовых шага с правой ноги с поворотом на 720 градусов направо, продвигаясь по кругу, лентой сделать большие горизонтальные круги на уровне плеч (рис. 16 и 17).



Рис. 16.

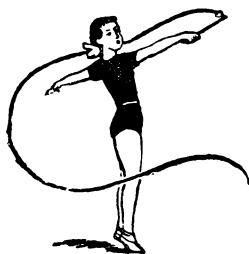


Рис. 17.

21 такт

Присесть, отставляя левую ногу на носок назад, колени вместе, голова опущена вниз, правая рука с лентой отведена вниз — влево (рис. 18).



Рис. 18.



Рис. 19.

22—23 такты

Медленно поднимаясь, сделать небольшие движения правой рукой, лента описывает горизонтальную змейку (рис. 19).

24 такт

Повернуться налево на 270 градусов на носках, правой рукой описать круг над головой.

25—28 такты

Сделать четыре вальсовых шага назад, двигаясь по линии круга, левым плечом к центру круга, лентой делать спиральные круги, опуская правую руку вниз, левую руку опустить в сторону — вниз (рис. 20).

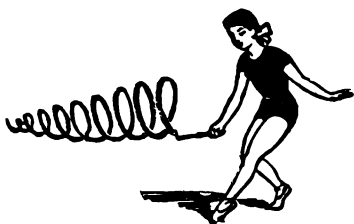


Рис. 20.

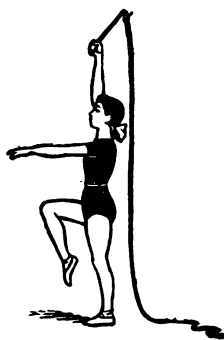


Рис. 21.

29—32 такты

Повторить движения 1—4 тактов.

По окончании упражнения участницы поднимают правую руку с лентой над головой (рис. 21) и в этом положении убегают с площадки.

Упражнение с палкой

„Пятерки“

Участвуют 60 мальчиков. Упражнение рассчитано на 16 тактов. Счет $\frac{4}{4}$. Темп средний.

Упражнение написано для средних номер 3, полусредних номер 2 и крайних номер 1, стоящих справа от средних участников (на рисунке — слева). Полусредний номер 4 и крайний номер 5, стоящие слева от средних (на рисунке — справа), делают то же самое, только в обратную сторону, с другой руки и ноги. Во 2—5 тактах движения для стоящих справа и слева не совпадают, поэтому указываются номера участников.

У каждого участника в левой руке гимнастическая палка.

Выход и перестроение

В глубине площадки строятся две колонны по 5 человек. Расстояние между колоннами 3 м, между участниками в «пятерках» — 1 м. По сигналу руководителя участники под марш выходят на площадку и на ходу размыкаются по отметкам. Расстояние между «пятерками» в глубину 2 м, расстояние между участниками в «пятерках» 1 м. Во время маршировки палка находится в вертикальном положении у левого плеча.

Исходное положение — основная стойка, палка горизонтально в опущенных руках.

1 такт

1 счет. Всем участникам поднять палку вверх над головой; концы палок соприкасаются (рис. 22). *2—4 счет.* То же положение.

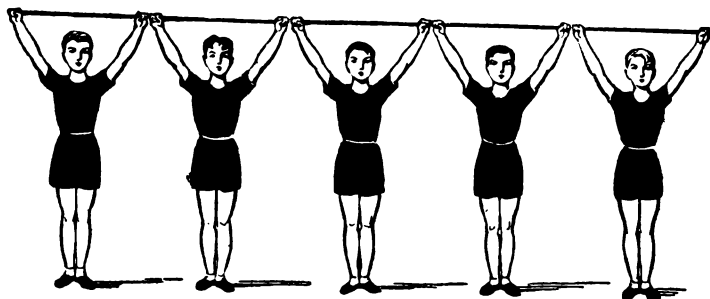


Рис. 22.

2 такт

1—2 счет. Крайний номер 1: поставить палку наклонно, опуская левую руку; полусредний номер 2: сделать выпад левой ногой влево, согнуть руки, палку опустить наклонно; средний номер: стать на колени, опустить палку наклонно, сгибая руки; полусредний номер 4 и крайний номер 5: стать на колени и опустить палку наклонно (рис. 23). *3—4 счет.* То же положение.

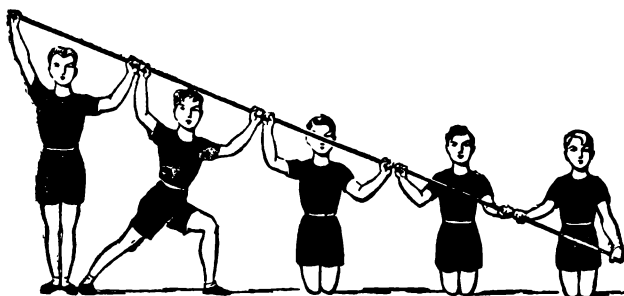


Рис. 23.

3 такт

1—2 счет. Крайний номер 1 и полусредний номер 2: то же положение; средний номер: положить палку горизонтально на голову; полусредний номер 4: сделать выпад правой ногой вправо, поставить палку наклонно над головой; крайний номер 5: встать, поставить палку наклонно над головой. Смотреть прямо перед собой (рис. 24).

3—4 счет. То же положение.

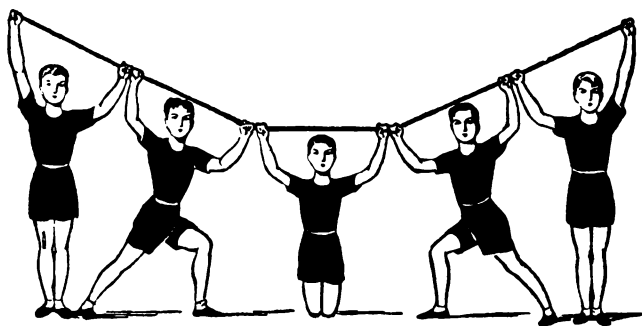


Рис. 24.

4 такт

1—2 счет. Крайний номер 1, полусредний номер 2 и средний номер: стать на колени и

поставить палку наклонно; полусредний номер 4 и средний номер 5: то же положение (рис. 25). 3—4 счет. То же положение.

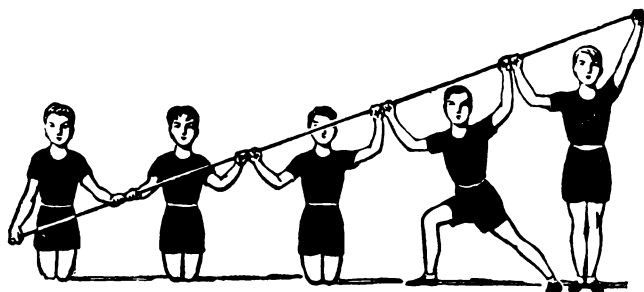


рис. 25.

5 такт

1—2 счет. Крайний номер 1: сделать приседание на носках, палку положить горизонтально на грудь; полусредний номер 2: встать, палку положить горизонтально за голову; средний номер: встать, поднять палку горизонтально над головой; полусредний номер 4: приставить правую ногу к левой, опустить палку горизонтально за голову; крайний номер 5: присесть на носках, палку положить горизонтально на грудь.

Всем участникам смотреть прямо перед собой (рис. 26). 3—4 счет. То же положение.

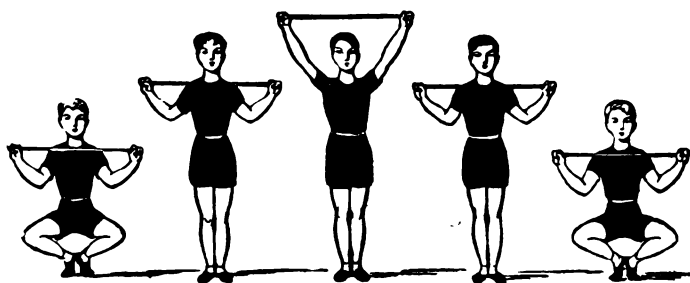


Рис. 26.

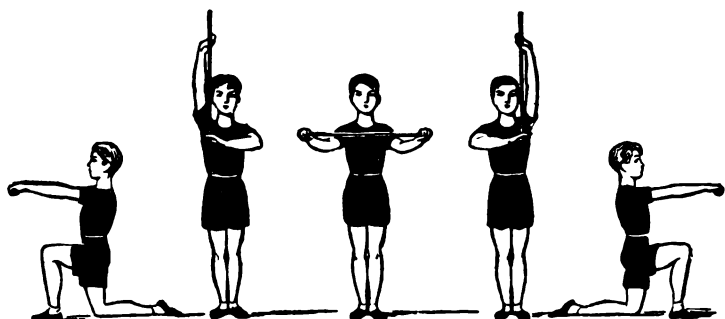


Рис. 27.

6 такт

1—2 счет. Крайний: с поворотом направо стагь на левое колено, палку держать горизонтально перед собой; полусредний: палку поставить вертикально к правому плечу, левая рука согнута на уровне груди, правая прямая рука сверху; средний: палку опустить вперед (рис. 27). 3—4 счет. То же положение.

7 такт

1 счет. Крайний: наклониться вперед, опустить палку на землю; полусредний — с поворотом налево стать на правое колено, палку держать наклонно — вверх к среднему; средний: поставить палку вертикально на грудь, правая рука сверху (рис. 28). 2—4 счет. То же положение.

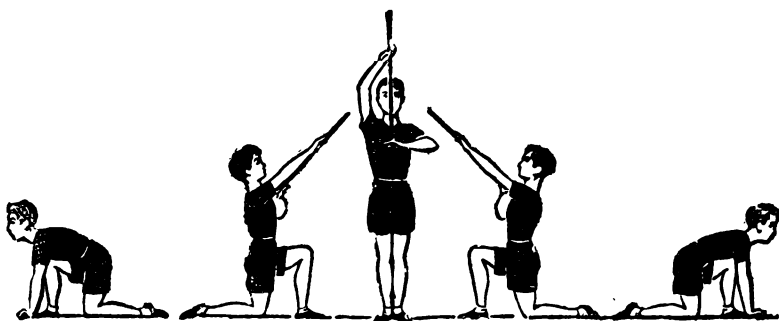


Рис. 28.

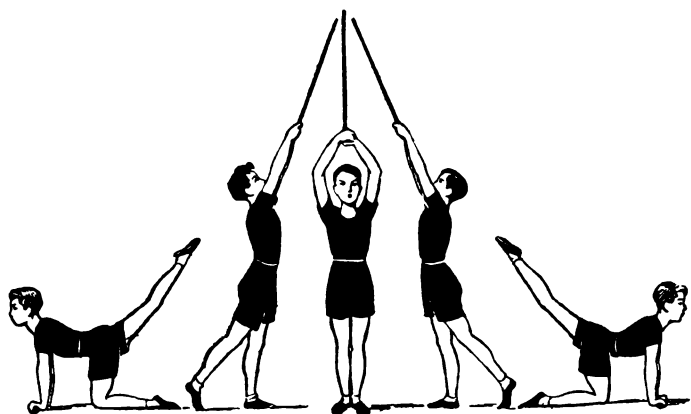


Рис. 29.

8 такт

1—2 счет. Крайний: упираясь руками в землю, поднять правую прямую ногу вверх и прогнуться; полусредний: встать, тяжесть тела перенести на левую ногу, правая нога на носке, вытянуть палку наклонно вверх, держать ее за один конец обеими вытянутыми руками; средний: вытянуть руки вверх, держать палку вертикально за один конец обеими руками (рис. 29). 3—4 счет. То же положение.

9 такт

1—4 счет. Крайний: выпрямиться, поставить правую ногу вперед, палку поставить наклонно вверх — к

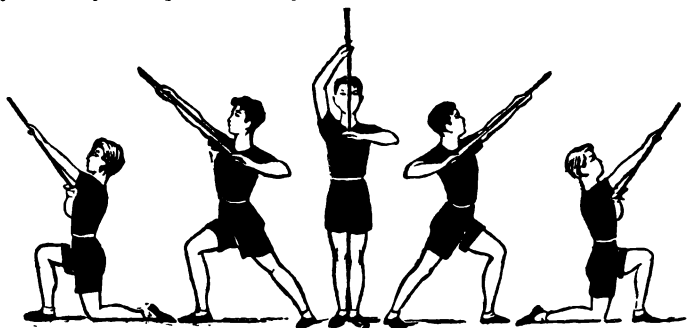


Рис. 30.

левому плечу; полусредний: с поворотом направо сделать выпад правой ногой вправо, палку в сторону наклонно — вверх к правому плечу (палка должна описать дугу вниз — вправо, скользя по правой кисти); средний: опустить палку вертикально на грудь, правая рука сверху (рис. 30).

10 такт

1 счет. Крайний: повернуть туловище налево, поднять палку горизонтально над головой; полусредний: поднять палку наклонно над головой; средний: поднять палку горизонтально над головой (рис. 31). 2—4 счет. То же положение.

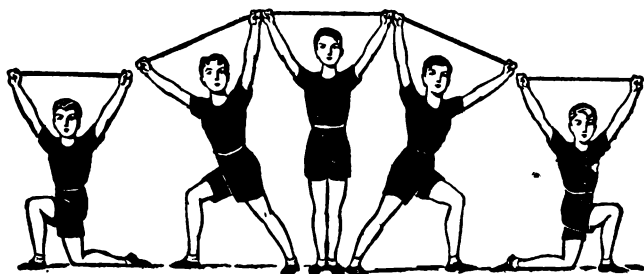


Рис. 31.

11 такт

1 счет. Крайний: встать, поднять палку горизонтально над головой; полусредний: выпрямить пра-

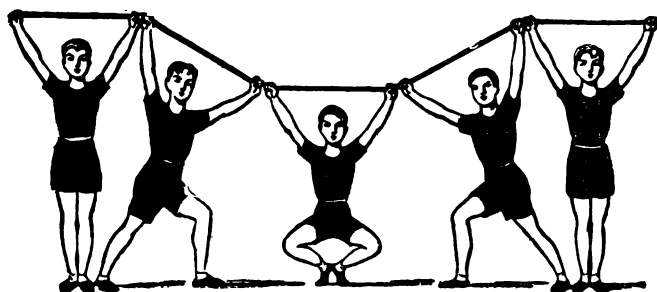


Рис. 32.

вую ногу и согнуть левую, палку наклонить к среднему; средний: присесть на носках (рис. 32). 2—4 счет. То же положение.

12 такт

1—2 счет. Крайний: с поворотом налево встать в упор присев, палку положить на землю; полусредний: выпрямить левую ногу, опустить руки в стороны, палка вертикально в левой руке; средний: встать на колени, опустить палку горизонтально на голову; 3—4 счет. То же положение.

13 такт

1—2 счет. Крайний: сделать стойку на руках с помощью полусреднего; полусредний: правой рукой поддерживать за ноги крайнего, концы палки соединить со средним и полусредним (рис. 33); средний: выпрямить руки, палка горизонтально над головой. 3—4 счет. То же положение.

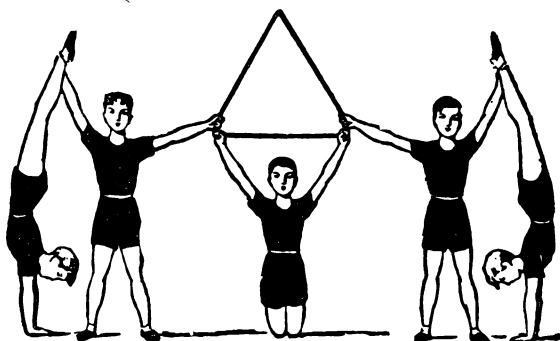


Рис. 33.

14 такт

1—2 счет. Крайний: встать с поворотом направо, поднять палку наклонно над головой; полусредний: ноги соединить, поднять палку наклонно над головой; средний: встать, опустить палку горизонтально на грудь (рис. 34). 3—4 счет. То же положение.

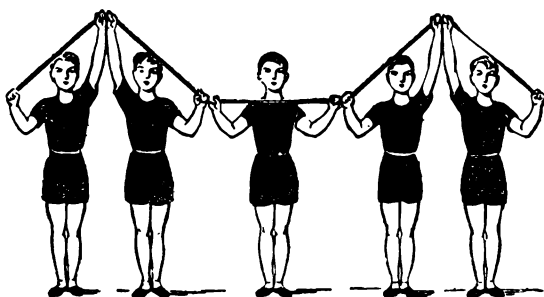


Рис. 34.

15 такт

1—2 счет. Крайний: с поворотом налево сделать выпад левой ногой вперед, палку наклонно вытянуть к среднему; полусредний: с поворотом налево сделать шаг вперед, соединить палки с полусредним номер 4 и средним, концы палок держать на груди; средний: прыжком перейти в упор на палку (рис. 35). 3—4 счет. То же положение.

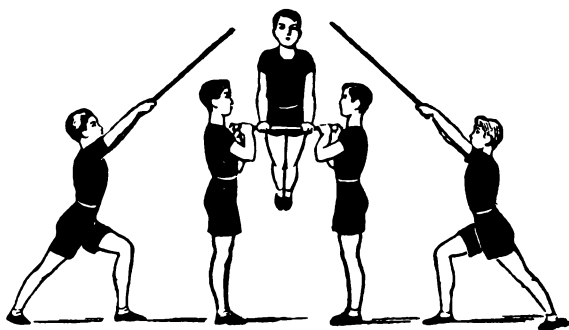


Рис. 35.

16 такт

1—2 счет. То же положение. 3—4 счет. Всем участникам стать в исходное положение.

По окончании упражнения участники в колонне по 5 человек уходят с площадки.

Акробатический этюд

Парное упражнение для девочек

Упражнение выполняется двумя девочками. Одна из них ростом побольше (назовем ее «первая»), хорошо физически развита; вторая ростом поменьше (назовем ее «вторая»), должна быть легкой и гибкой.

Упражнение рассчитано на 24 такта. Счет $\frac{3}{4}$. Темп средний. Музыка — вальс.

Выход

Участницы выходят или выбегают под музыку на площадку и становятся лицом к зрителям на расстоянии двух метров друг от друга.

Исходное положение: стойка «смирно». Первая участница — с левой стороны от зрителей.

1 такт

Первая: с поворотом налево делает небольшой шаг вперед с левой ноги, поднимается на носок, правую ногу отводит назад, левую руку поднимает вперед — вверх и



Рис. 36.

соединяет ладонями со второй, правую руку отводит вниз — назад; вторая: то же самое, стоя на правой ноге (рис. 36).

2 такт

Первая и вторая: то же положение,

3 такт

Первая: сгибает левую ногу, правую прямую ногу ставит на землю (выпад вперед), правую руку отводит вниз — назад, левой рукой поддерживает за правую руку вторую; вторая: опускается на полную ступню и делает равновесие на правой ноге — «ласточка» (рис. 37).



Рис. 37.

4 такт

Первая и вторая: то же положение.

5 такт

Первая: встает сзади второй и делает выпад правой ногой вправо, правой рукой поддерживает за правую руку вторую, левую руку вытягивает вниз — назад; вторая: прогибается назад и захватывает левой рукой носок своей левой ноги (рис. 38).

6 такт

Первая и вторая: то же положение.



Рис. 38.

7 такт

Первая: левой рукой берет вторую за бедро, а правой — за пояс и поднимает на правое плечо; вторая: сгибает правую ногу (рис. 39).

8 такт

Первая и вторая: то же положение.



Рис. 39.



Рис. 40.

9 такт

Первая: опускает вторую на правое бедро, поддерживает за ноги и туловище; вторая: выпрямляется, соединяет и выпрямляет ноги, правая рука вперед, левая вдоль туловища (рис. 40).

10 такт

Первая и вторая: то же положение.

11 такт

Первая: опускает вторую на землю перед собой; вторая: опускается на землю и делает полушпагат (рис. 41).



Рис. 41.

12 такт

Первая и вторая: то же положение.

13 такт

Первая: встает напротив второй, берет ее за правую руку и делает равновесие на левой ноге; вторая: то же положение (рис. 42).

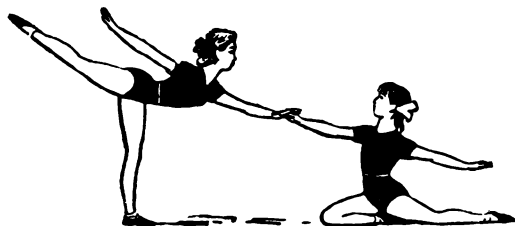


Рис. 42.

14 такт

Первая и вторая: то же положение.

15 такт

Первая: выпрямляется и отставляет правую ногу в сторону на носок; вторая: ставит левую ногу вперед и встает с шагом на правую ногу, левую ногу отставляет в сторону на носок, руки в косом положении (рис. 43).



Рис. 43.

16 такт

Первая: с поворотом налево делает выпад левой ногой вперед и поддерживает вторую; вторая: встает правой ногой на левое бедро первой (рис. 44).

17 такт

Первая и вторая: то же положение.

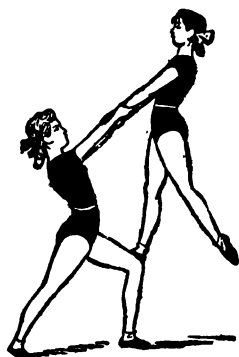


Рис. 44.

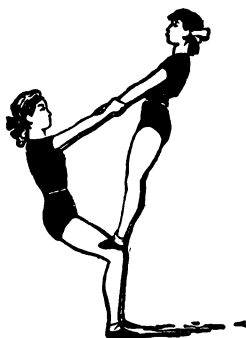


Рис. 45.

18 такт

Первая: расставляет ноги врозь и полуприседает; вторая: становится на бедра первой (рис. 45).

19 такт

Первая и вторая: то же положение.

20 такт

Первая: перехватывает руки и поддерживает за бедра вторую; вторая: прогибается, поднимает правую руку вверх, левую вперед (рис. 46).

21 такт

Первая: делает выпад левой ногой вперед и поддерживает левой рукой за ноги вторую, правую руку отводит



Рис. 46.



Рис. 47.

вниз — в сторону; вторая: прогибается до опоры руками в пол и делает стойку на руках (рис. 47).

22 такт

Первая и вторая: то же положение.

23 такт

Первая и вторая: делают выпад к середине (рис. 48).

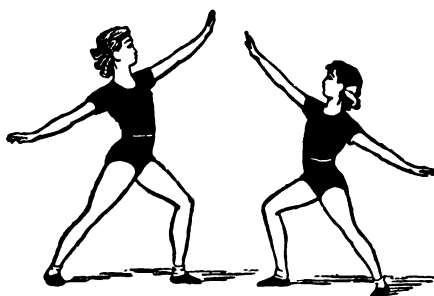


Рис. 48.

24 такт

Первая и вторая: встают в исходное положение и убегают с площадки.

Парное акробатическое упражнение

(для двух мальчиков)

Упражнение рассчитано на 12 тактов. Счет $\frac{4}{4}$. Темп быстрый. Выход — бегом с двух сторон площадки.

Исходное положение — стойка «смирно»; первый — верхний, второй — нижний.

1 такт

Первый и второй: выбегают друг другу навстречу с двух сторон площадки; первый: делает кувырок вперед; второй: полет-кувырок через первого (рис. 49).



Рис. 49.



Рис. 50.



Рис.

2 такт

Первый и второй: прыжком поворачиваются кругом (на 180 градусов) через левое плечо, затем второй расставляет ноги на ширину плеч и полуприседает; первый: опираясь правой ногой на руки и руками — в плечи второго, прыгает через него; второй: подкидывает руками первого (рис. 50 и 51).

3 такт

Первый и второй: одновременно делают кувырки вперед, а затем прыжком поворачиваются кругом (на 180 градусов).

4 такт

Первый и второй: подходят друг к другу; второй: расставляет ноги на ширину плеч и полуприседает; первый: опираясь руками на голову второго, прыгает через него (ноги врозь); второй: подхватывает руками под бедра первого и подкидывает его через себя (рис. 52 и 53).



Рис. 52.



Рис. 53.

5 такт

Первый и второй: становятся спиной друг к другу и соединяют руки над головой; второй: полуприсе-



Рис. 54.



Рис. 55.



Рис. 56.

дая, наклоняется вперед и затем, выпрямляя ноги, в последний момент переката толкает первого плечами вверх, помогая ему встать на ноги; *первый*: оттолкнувшись от земли, подтягивает ноги к груди и перекачивается назад по спине второго (рис. 54, 55 и 56).

6 такт

Второй: приседает и ложится на спину; *первый*: делает переворот вперед через второго, упираясь руками в его колени (рис. 57).

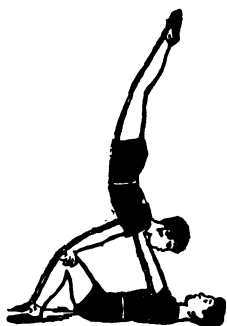


Рис. 57.

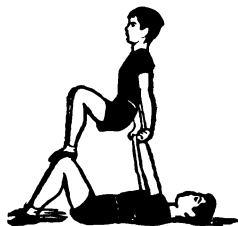


Рис. 58.

7 такт

Первый: прыжком поворачивается кругом (на 180 градусов), опираясь на руки второго, и становится ему на колени; *второй*: то же положение (рис. 58).

8 такт

Первый: выпрямляет ноги, наклоняясь вперед, помогает второму встать на ноги; *второй*: встает в полуприсед и поддерживает за руки первого, стоящего у него на бедрах (рис. 59).



Рис. 59.

9 такт

Первый: садится на плечи второму, кладет ему руки на голову, а ступнями ног опирается на его руки (рис. 60); *второй*: перехватывая руки и поддерживая первого за бед-

ра, сажает его на плечи, выпрямляется и держит ступни ног первого.

10 такт

Первый: выпрямляя ноги и упираясь руками в голову второго, делает прыжок вверх — вперед; второй: подкидывает руками за ноги первого (рис. 61); первый: приземлившись, делает кувырок вперед и прыжком поворачивается кругом на 180 градусов.

11 такт

Второй: встает в полуприсед и соединяет руки; первый: с разбегу встает правой ногой на руки второму, упираясь руками ему в плечи, делает прыжок вверх; второй: подбрасывает первого вверх и затем ловит его на руки (рис. 62 и 63); первый: упираясь руками в плечи второго, садится ему на руки (ноги врозь); второй: продолжая движение, приседает и ло-



Рис. 60.



Рис. 61.



Рис. 62.



Рис. 63.



Рис. 64.

жится на спину, подталкивая первого; первый: выполняет кувырок вперед (рис. 64).

12 такт

Первый: поворачивается кругом и, опираясь на руки второго, прыгает через него вперед и помогает второму встать на ноги (рис. 65, 66 и 67).

По окончании упражнения мальчики убегают с площадки.



Рис. 65.

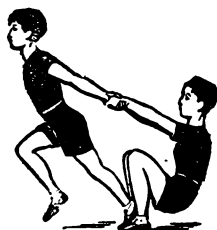


Рис. 66.

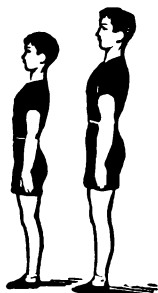


Рис. 67.

Пирамида

В пирамиде участвуют 185 человек — 120 мальчиков и девочек с флажками, 60 мальчиков с палками и 5 девочек с лентами.

На площадке или футбольном поле размечают мелом, опилками или флажками пятиконечную звезду в кругу (круг радиусом 18 м, длина каждого луча звезды 6 м).

Для участия в пирамиде строятся в колонну по четыре: в середине — мальчики с палками, по краям — мальчики и девочки с флажками, в конце колонны — девочки с лентами (рис. 68).

Мальчики и девочки с флажками двигаются по линии круга (флажки в опущенных руках); мальчики с палками — по линиям звезды (палка вертикально у левого плеча), девочки с лентами (лента сложена вчетверо в правой руке) выходят в центр звезды.

Участники двигаются до тех пор, пока не займут свои места для построения пирамиды.

Чтобы участники правильно занимали свои места в пирамиде, необходимо разделить круг на отрезки в 8—10 м и распределить участников по этим отрезкам и лучам звезды. На репетиции ребята должны хорошо запомнить свои места.

Исходное положение участников — основная стойка; флажки, палки и ленты в том же положении, как при маршировке. Девочки с лентами стоят в кругу лицом к центру, мальчики с палками — спиной к центру, мальчики и девочки с флажками — лицом к центру круга.

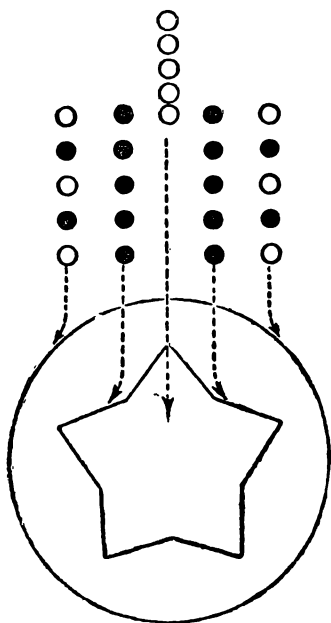


Рис. 68.

Построение пирамиды

По счету «раз»: девочки с лентами, распустив ленту, отводят левую руку в сторону; мальчики с палками становятся на левое колено; мальчики и девочки с флажками тоже встают на левое колено.



Рис. 69.

По счету «два»: девочки с лентой отводят правую руку с лентой назад; мальчики с палками поднимают палку горизонтально над головой (рис. 69); мальчики и девочки с флажками поднимают руки вверх — в стороны и отводят до отказа назад (рис. 70).



Рис. 70.

По счету «три»: девочки с лентой делают шаг с правой ноги вперед, к центру круга, правая рука с лентой делает движение вверх (при этом нужно прогнуться и отвести левую ногу назад; рис. 71).

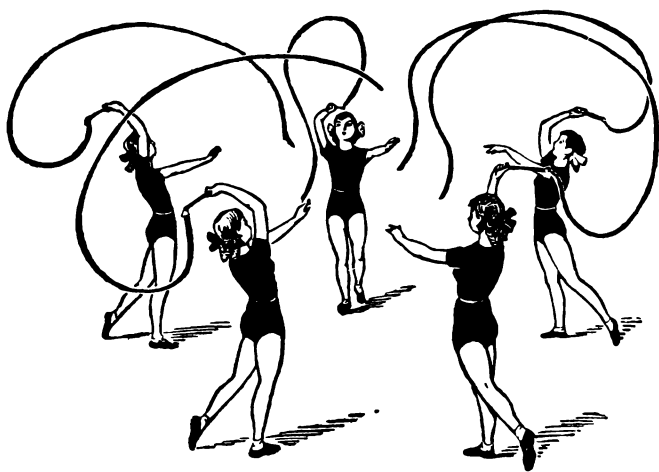


Рис. 71.

По счету «четыре»: девочки с лентами опускают левую ногу сзади на носок, правой рукой с лентой делают движение вниз и назад, слегка наклоняясь вперед.

По счету «пять» и «шесть»: девочки с лентами повторяют движения 3 и 4 счета.

Все остальные участники по счету 3—6 остаются в том же положении.

По счету «семь» и «восемь»: все участники принимают исходное положение и в колонне по четыре уходят с площадки.

ПРОГРАММА 11

Для массового выступления на площадке или стадионе

Участвуют 400 человек — 200 мальчиков и 200 девочек. Число участников можно изменять, но количество мальчиков и девочек должно быть одинаковым.

Для выполнения упражнения участники выстраиваются в разомкнутую колонну, расстояние между участниками 2 м. В нечетных колоннах — девочки, в четных — мальчики. Всего двадцать колонн по 20 человек.

Участники выстраиваются в глубине площадки или стадиона плотными колоннами. Под звуки марша они выходят вперед и занимают свои места.

Упражнение состоит из трех частей. Первая часть — упражнения типа зарядки — выполняется всеми одновременно; вторая часть — парные упражнения; третья часть — пирамиды «пятерками».

Упражнение рассчитано на 32 такта. Первая часть — 16 тактов, вторая часть — 14 тактов и третья часть — 2 такта.

Счет $\frac{1}{4}$. Темп средний.

Исходное положение — стойка «смирно».

Первая часть

1 такт

1 счет. Сделать шаг левой ногой вперед, отвести руки в стороны, сделать хлопок ладонями по бедрам и вновь поднять руки в стороны. *2 счет.* Сделать шаг пра-

вой ногой вперед, хлопнуть ладонями над головой и опустить руки в стороны. *3 счет.* Приставить левую ногу к правой, сделать два хлопка по бедрам. *4 счет.* То же положение.

2 такт

1 счет. Сделать шаг левой ногой влево, правая нога остается на носке, отвести руки в стороны. *2 счет.* Приставить правую ногу к левой, опустить руки вниз с хлопком ладонями по бедрам. *3—4 счет.* Повторить движения 1—2 счета с шагом правой ногой вправо.

3 такт

1 счет. Сделать упор присев, смотреть вперед. *2 счет.* Выпрямиться, встать в основную стойку. *3 счет.* Сделать упор присев. *4 счет.* Выпрямиться, встать в основную стойку.

4 такт

1 счет. Левую ногу поставить в сторону на носок, руки поднять вверх над головой, пальцы сплести и повернуть ладонями вверх. *2 счет.* Наклонить туловище влево. *3 счет.* Повторить пружинистый наклон туловища влево. *4 счет.* Приставить левую ногу к правой, руки опустить вниз.

5 такт

Повторить движения 4 такта с наклоном туловища вправо.

6 такт

1 счет. Поднять правую ногу вперед, сделать хлопок руками под ногой (рис. 1). *2 счет.* Приставить правую ногу к левой и опустить руки вниз. *3—4 счет.* Повторить движения 1—2 счета, поднимая левую ногу.

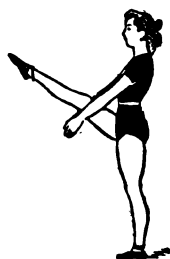


Рис. 1.

7 такт

1 счет. Наклонить туловище вперед, не сгибая ног в коленях, стараться пальцами рук достать до земли. *2 счет.* Сделать пружинистый дополнительный наклон

вперед. *3 счет.* Выпрямиться. *4 счет.* Отставляя левую ногу в сторону, встать, ноги врозь, руки за голову.

8 такт

1 счет. Повернуть туловище влево, опустить левую руку в сторону, смотреть на левую руку. *2 счет.* Повернуться направо (стоять прямо), левую руку опять поставить за голову. *3—4 счет.* Повторить движение 1—2 счета с поворотом вправо.

9 такт

1 счет. Наклонить туловище к правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки касаются ступни правой ноги, голова — между руками (рис. 2). *2 счет.* Сгибая



Рис. 2.



Рис. 3.

еще больше левую ногу в колене, перенести руки к левой ноге (рис. 3). *3 счет.* Сгибая правую ногу в колене и разгибая левую ногу, отвести руки к правой ноге. *4 счет.* Выпрямиться, приставить левую ногу к правой.

10 такт

1 счет. Сделать упор присев. *2 счет.* Толчком вытянуть ноги назад в упор лежа за руками (рис. 4). *3 счет.* Поднять правую ногу, руки не сгибать (рис. 5). *4 счет.* Опустить правую ногу на землю.



Рис. 4.



Рис. 5.

11 такт

1 счет. Поднять левую ногу. *2 счет.* Опустить согнутую левую ногу на землю, на колено. *3 счет.* Поднять правую ногу, прогнуться. *4 счет.* Поставить согнутую правую ногу вперед, выпрямиться, поднять руки в стороны (рис. 6).



Рис. 6.



Рис. 7.

12 такт

1 счет. Наклонить туловище влево, опираясь на левую руку, правую ногу вытянуть (рис. 7). *2 счет.* Встать на колени, приставляя правую ногу к левой. *3 счет.* Повторить движения 1 счета, переходя в упор боком на правой руке. *4 счет.* Встать на колени, приставляя левую ногу.

13 такт

1 счет. Опираясь руками в землю, встать «скамейкой». *2 счет.* Встать в упор присев. *3 счет.* Встать в исходное положение. *4 счет.* Поставить руки на пояс.

14 такт

1 счет. Прыжком развести ноги врозь, руки в стороны. *2 счет.* Прыжком соединить ноги, руки поставить на пояс. *3—4 счет.* Повторить движения 1—2 счета.

15 такт

1—3 счет. Сделать три шага на месте, высоко поднимая колени. *4 счет.* Приставить правую ногу.

16 такт

1—2 счет. Мальчики: повернуться направо, девочки — налево. *3 счет.* Мальчики: сделать шаг

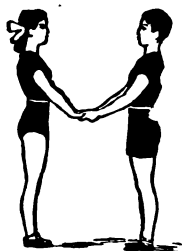


Рис. 8.

вперед; девочки: то же положение. 4 счет. Мальчики: приставить правую ногу к левой, соединить руки с девочками; девочки: соединить руки с мальчиками (рис. 8).

Вторая часть

1 такт

1—2 счет. Мальчики: поддерживать за руки девочек; девочки: присесть на носках, колени развести в стороны (рис. 9). 3—4 счет. Мальчики: присесть на носках; девочки: выпрямиться и поддерживать за руки мальчиков.

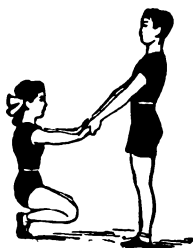


Рис. 9.

2 такт

1—2 счет. Мальчики: выпрямиться; девочки: присесть. 3—4 счет. Мальчики: присесть; девочки: выпрямиться.

3 такт

1—2 счет. Мальчики: выпрямиться; девочки: то же положение. 3—4 счет. Мальчики: шагом

правой ноги назад стать на правое колено, поддерживать за руки девочек; девочки: сделать равновесие на левой ноге, правую отвести назад — «ласточка» (рис. 10).

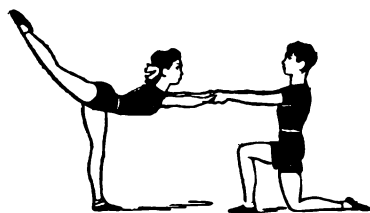


Рис. 10.

4 такт

1—2 счет. То же положение. 3—4 счет. Мальчики: прогнуться назад, правой рукой поддерживать за ногу девочек, левую руку поднять вверх; девочки: выпрямиться, поставить правую ногу на колено мальчиков, руки опустить вперед (рис. 11).



Рис. 11

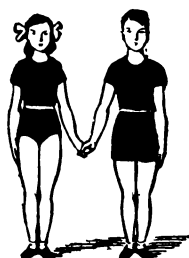


Рис. 12.

5 такт

1—2 счет. Мальчики: встать с поворотом налево, правой рукой взяться за левую руку девочки; девочки: приставить правую ногу к левой, повернуться направо, соединить левую руку с правой рукой мальчика (рис. 12). 3—4 счет. Мальчики: сделать выпад левой ногой влево и поднять левую руку вверх; девочки: сделать выпад правой ногой вправо, правую руку поднять вверх (рис. 13).

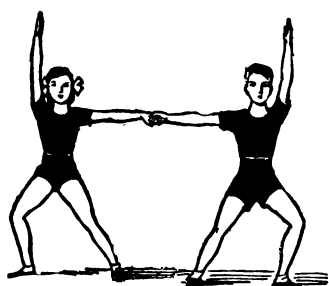


Рис. 13.

6 такт

1—2 счет. Мальчики: разогнуть левую ногу и согнуть правую в колене, левую руку опустить в сторону, правую поднять вверх — в сторону, держать девочку за левую руку; девочки: разогнуть правую ногу и согнуть левую в колене, правую руку опустить в сторону, левую руку поднять вверх — в сторону (рис. 14).
3—4 счет. Мальчики: повернуться направо, сделать

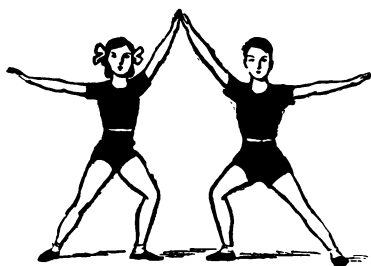


Рис. 14.



Рис. 15.

выпад правой ногой вперед, держать девочек за руки; девочки: повернуться направо, прогнуться, поднять руки вверх, держаться за руки мальчиков, стоять на левой ноге, правая нога на носке (рис. 15).

7 такт

1—2 счет. Мальчики: поддерживать правой рукой за правую руку девочек, левую руку отвести вниз — в

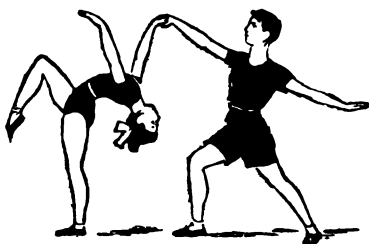


Рис. 16.

сторону; девочки: поднять правую согнутую ногу вверх (рис. 16). 3—4 счет. То же положение.

8 такт

1—2 счет. Мальчики: опустить руки девочек, приставить левую ногу к правой и встать в упор присев; девочки: опустить руки мальчиков, повернуться на-лево на 180 градусов, опустить руки вниз. 3—4 счет. Мальчики: встать в стойку на руках; девочки: придерживать за ноги мальчиков (рис. 17).



Рис. 17.



Рис. 18.

9 такт

1—2 счет. То же положение. 3—4 счет. Мальчики: развести ноги; девочки: согнуть левую ногу и отставить правую ногу назад, левой рукой поддерживать за левую ногу мальчиков, правую руку отвести в сторону — вниз (рис. 18).

10 такт

1—2 счет. То же положение. 3—4 счет. Мальчики: опустить ноги вниз, встать в упор присев; девочки: опустить ногу мальчика.

11 такт

1—2 счет. Мальчики: выпрямиться и повернуться налево на 90 градусов; девочки: приставляя правую ногу к левой, повернуться направо на 90 градусов, опустить руки вниз. 3—4 счет. Мальчики: соединить правую руку с левой рукой девочки; девочки: соединить левую руку с правой рукой мальчика (рис. 12).

12 такт

1—2 счет. Всем наклониться вперед, дугами вперед руки опустить вниз и отвести назад (рис. 19). 3—4 счет. Выпрямиться, поднять руки вверх — в стороны (рис. 20).

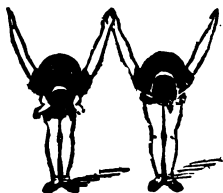


Рис. 19.



Рис. 20.

13 такт

1—2 счет. Всем опустить руки вниз. 3—4 счет. Мальчики: сделать шаг влево; девочки: то же положение.

14 такт

1—4 счет. Перестроение «пятерками»; мальчики смыкаются на один шаг в «пятерках»; девочки делают шаг вперед и тоже смыкаются «пятерками».

Третья часть

Описание движений для построения пирамид даются для средних (номер 1) и стоящих от них справа участников (номера 2 и 3). Стоящие от средних слева (номера 4 и 5) делают то же самое, но в другую сторону, с другой руки и ноги.

15 такт

Мальчики

1 счет. Первый: полшага назад; второй: выпад левой ногой влево; третий: повернуться налево и встать в упор присев. 2 счет. Первый: встать на бедра вторых и поднять руки вверх — в стороны; второй: левой рукой поддерживать первого, а правой рукой поддерживать за ногу третьего; третий: стойка на руках, ноги развести врозь (рис. 21). 3—4 счет. То же положение.



Рис. 21.

Девочки

1 счет. Первая: сделать пол-оборота направо; вторая и третья: повернуться налево. 2 счет. Первая: отставить правую ногу назад — влево, на носок; вторая и третья: встать на левое колено. 3—4 счет. Первая: поднять руки в стороны и соединить со вто-



Рис. 22.

рыми; вторая: сделать полушпагат (отводя правую ногу назад, сесть на левую пятку), соединить левую руку с первой, правую руку отвести назад; третья: наклониться вперед, опираясь руками в землю, правую прямую ногу поднять вверх (рис. 22).

16 такт

1—2 счет. Пирамиды выдерживаются. 3—4 счет. Все участники выстраиваются в шеренги; первая шеренга — девочки, вторая — мальчики, третья — девочки, четвертая — мальчики, и т. д.

Уход

На рисунке 23 условно показано расположение участников и порядок ухода с площадки. Темными кружками обозначены мальчики, они поворачиваются налево, светлыми кружками — девочки, они поворачиваются направо.

Под марш все уходят с площадки.

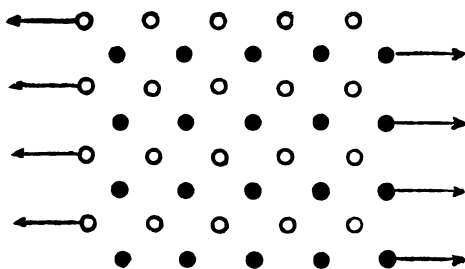


Рис. 23.

ПРОГРАММА 12

В эту программу включены массовые гимнастические упражнения для старших школьников, рекомендованные Всесоюзным комитетом по физкультуре и спорту. Они состоят из двух частей: упражнения для девочек и упражнения для мальчиков.

Упражнения составлены и записаны с учетом раздельного и совместного выступления мальчиков и девочек.

В выступлениях, где будут участвовать только мальчики или только девочки, количество участников может быть произвольным, при совместных выступлениях мальчиков и девочек должно быть поровну.

На площадке или поле стадиона, на котором будет проходить выступление, надо обозначить мелом места участников.

Выход и перестроение

Предлагаются два варианта выхода

Первый вариант. На задней линии площадки или стадиона строится вся колонна участников. На правом фланге — 6 девочек, слева от них 6 мальчиков, затем опять девочки, мальчики, и т. д. Интервал между каждым участником — 1 м.

За первой шеренгой в том же порядке строятся вторая, третья и последующие шеренги, вплотную к первой.

После музыкального вступления, с первым музыкальным тактом марша, начинается движение вперед только первая шеренга. Вторая шеренга подходит к исходной

линии и начинает движение вперед после того, как первая шеренга прошла три метра. Точно так же двигаются третья, четвертая и последующие шеренги.

Второй вариант. На задней линии площадки или стадиона колонна стоит в плотном и сомкнутом строю. В первых шести шеренгах стоят девочки, за ними шесть шеренг мальчиков, затем опять девочки, и т. д.

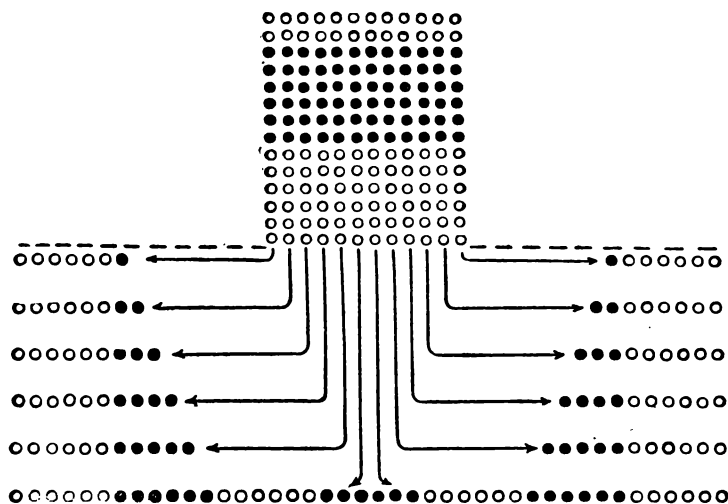


Рис. 1.

Под звуки марша вся колонна участников начинает движение вперед. Как только первая шеренга доходит до отметки, где должна будет находиться последняя шеренга (на схеме она обозначена пунктиром), крайние колонны расходятся вправо и влево, размыкаясь на ходу на дистанцию один метр. Остальная масса участников движется вперед, и через каждые три метра крайние шеренги расходятся вправо и влево. Последними расходятся вправо и влево две центральные колонны, которые образуют первую шеренгу (на схеме светлыми кружками обозначены девочки, темными — мальчики; рис. 1).

Исходное положение участников

С левого фланга стоят шесть колонн девочек, справа от них — шесть колонн мальчиков, затем опять колонна девочек, потом мальчиков, и т. д.

Все участники построены для выступления с интервалом в шеренгах 1 м, дистанция между шеренгами — 3 м. В этом строю выполняются первые восемь тактов упражнения, но предварительно участники рассчитываются на 1, 2 и 3, так как все перестроения в упражнении связаны с расчетом в шеренгах.

Упражнения для девочек

Исходное положение — стойка «смирно».

1 такт

1—2 счет. Дугами вперед поднять руки вверх — в стороны (рис. 2). *3 счет.* Скрестить руки над головой (рис. 3). *4 счет.* Развести руки на ширину плеч.



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.

2 такт

1 счет. Встать в упор присев, смотреть вперед (рис. 4). *2 счет.* Опустить голову вниз. *3 счет.* Поднять голову. *4 счет.* Стать в исходное положение.

3 такт

1 счет. Отвести руки влево (рис. 5). *2 счет.* Дугами вниз отвести руки вправо, немного сгибая и выпрямляя ноги. *3—4 счет.* Дугами вниз поднять руки влево и вверх, наклониться вправо (рис. 6).



Рис. 5.



Рис. 6.

4 такт

1 счет. Наклониться влево. 2 счет. Выпрямляясь, немного согнуть руки в локтях и резко их выпрямить вверх — в стороны (рис. 7). 3 счет. Повернуться налево, правая нога остается сзади на носке, опустить руки в стороны (рис. 8). 4 счет. Приставить правую ногу к левой, опустить руки вниз — вперед.



Рис. 7.



Рис. 8.



Рис. 9.

5 такт

1 счет. Отвести прямую правую ногу назад и поднять руки вверх (рис. 9). 2 счет. Приставить правую ногу к левой, руки опустить вниз. 3 счет. Отвести прямую левую ногу назад, руки поднять вверх. 4 счет. Поднимая левую ногу вперед, повернуться направо, ноги врозь, руки вверх.

6 такт

1 счет. Опустить руки в стороны (положить на плечи стоящим справа и слева). 2—3 счет. Сделать два

пружинистых наклона вперед, прогнуться, смотреть вперед (рис. 10). 4 счет. Выпрямиться.

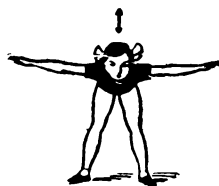


Рис. 10.



Рис. 11.

7 такт

1—2 счет. Согнуть правую ногу (выпад вправо), смотреть вправо (рис. 11). 3—4 счет. Выпрямить правую ногу и согнуть левую (выпад влево), смотреть влево.

8 такт

1 счет. Отталкиваясь левой ногой, перенести тяжесть тела на правую ногу, левую ногу поднять в сторону (рис. 12). 2 счет. Приставить левую ногу к правой ноге, опустить руки вниз. 3—4 счет. Первые номера: сделать большой шаг назад; вторые номера: остаться на месте; третьи номера: сделать большой шаг вперед (рис. 13).



Рис. 12.

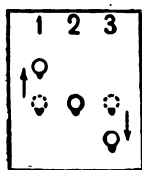


Рис. 13.



Рис. 14.

9 такт

1—2 счет. С небольшим наклоном влево, слегка сгибая и выпрямляя ноги, описать круг правой рукой влево (рис. 14). 3—4 счет. Сделать то же самое левой рукой.



Рис. 15.



Рис. 16.

10 такт

1—2 счет. Подняться на носки и отвести руки в стороны. 3—4 счет. Опуститься на всю ступню, сделать волнообразные движения руками, опуская их вниз (рис. 15).

11 такт

1—2 счет. Повернуться налево кругом на носках на 180 градусов, дугами вниз руки развести в стороны (рис. 16). 3—4 счет. Повернуться налево на 90 градусов, дугами вниз руки развести: правую вперед, левую назад (поворот выполнять с небольшим полуприседанием и с последующим выпрямлением).

12 такт

1—2 счет. Дугой книзу поднять левую руку вперед, делая полуприсед на носках. 3—4 счет. Сделать волнообразные движения туловища вперед, дугами книзу поднять руки вверх (рис. 17).

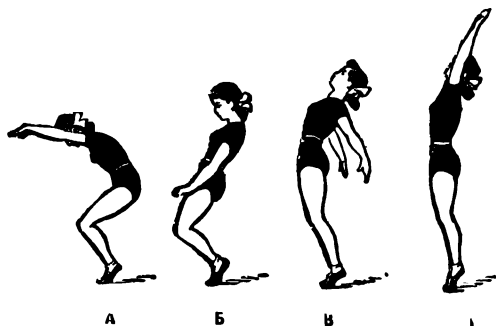


Рис. 17.

13 такт

1—2 счет. Сделать равновесие на правой ноге («ласточка») (рис. 18). 3—4 счет. То же положение,



Рис. 18.



Рис. 19.

14 такт

1—2 счет. Слегка выпрямляясь, опуститься на левое колено с последующим поворотом налево на 135 градусов и сесть на левое бедро, опираясь левой рукой в землю у левого бедра, левая рука согнута, правую руку дугою вниз поднять вперед, смотреть на правую руку (рис. 19). 3—4 счет. То же положение.

15 такт

1—2 счет. Сделать полуоборот направо, стать на левое колено, правая нога вытянута в сторону, руки развести в стороны (рис. 20). 3—4 счет. Выставляя правую согнутую ногу вперед, стать на нее, левая нога остается на носке, дугами вовнутрь поднять руки вверх.

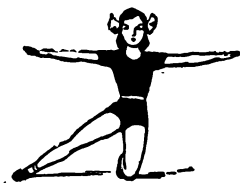


Рис. 20.

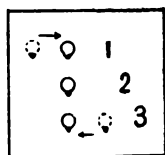


Рис. 21.

16 такт

1—2 счет. Сделать шаг левой ногой назад, поднять правую ногу в сторону, дугами вперед руки опустить

вниз, поднять в стороны и опять опустить вниз. 3—4 *счет*. Перестроение в колонны. Вторые номера: остаться на месте; третьи номера: перейти на одну разметку вправо; первые номера: перейти на одну разметку влево (рис. 21).

17 такт

1—2 *счет*. Руки в стороны, шагами галопа (приставные шаги с небольшим прыжком вверх, во время прыжка ноги выпрямляются). Первые колонны передвигаются влево, вторые — вправо. Колонны смыкаются (рис. 22). 3—4 *счет*. Два прыжка на месте на двух ногах, руки опущены вниз.

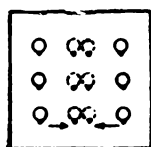


Рис. 22.

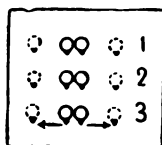


Рис. 23.

18 такт

1—2 *счет*. Повторить движения 1—2 счета 17 такта с возвращением колонн в первоначальное положение (рис. 23). 3—4 *счет*. Сделать прыжок на двух ногах с поворотом: первые колонны — налево, вторые — направо.

19 такт

1—4 *счет*. Сделать перестроение шагами польки с правой и левой ноги, отводя руки вправо и влево; колонны проходят с правой стороны. Первые номера

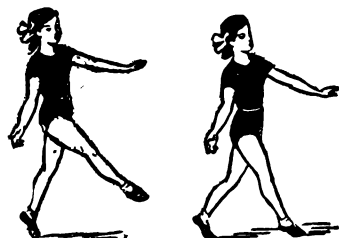


Рис. 24.

передвигаются на разметку вторых номеров, а вторые — на разметку первых номеров (рис. 24).

20 такт

1—2 счет. С поворотом направо, слегка сгибая правую руку, бегом перестроиться в круг (рис. 25).
3—4 счет. Взяться за руки и поднять их вверх — в стороны (рис. 26).

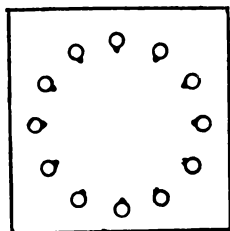


Рис. 25

Примечание. Круг образуется из 12 человек — по 6 человек из первой и второй колонн.



Рис. 26.



Рис. 27.

21 такт

1—4 счет. Медленно присесть на носках (рис. 27).

22 такт

1—4 счет. Медленно выпрямиться.

23 такт

1—2 счет. Повторить движения 21 такта. 3—4 счет. Выпрямляясь, бегом перестроиться в колонны (рис. 28).

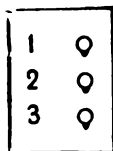


Рис. 28.

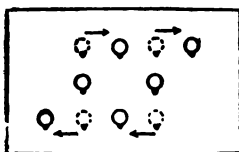


Рис. 29.

24 такт

1—2 счет. Закончить перестроение в колонны. 3—4 счет. Перестроиться из колонн в диагонали: первый номер уходит на одну разметку влево, второй остается на месте, третий уходит на одну разметку вправо (рис. 29).

25 такт

1 счет. Отвести правую ногу в сторону и сделать хлопок ладонями над головой. 2 счет. Приставить правую ногу к левой, опустить руки через стороны вниз. 3—4 счет. Повторить то же движение, отводя в сторону левую ногу.

26 такт

1 счет. Прыжком расставить ноги врозь, поднять руки вперед. 2 счет. Дугами вниз отвести руки в стороны. 3 счет. Наклониться вперед (рис. 30). 4 счет. Опереться руками в землю (рис. 31).



Рис. 30.



Рис. 31.



Рис. 32.

27 такт

1 счет. Толчком вытянуть ноги назад в упор лежа за руками (рис. 32). 2 счет. С движением туловища назад

встать на колени и сесть на пятки (рис. 33). 3 *счет*. С движением туловища вперед согнуть руки, наклониться вперед и поднять правую ногу назад (рис. 34). 4 *счет*. Принять положение 2 счета (рис. 33).



Рис. 33.



Рис. 34.

28 такт

1 *счет*. Повторить движения 3 счета 27 такта, поднимая левую ногу. 2 *счет*. Принять положение 2 счета 27 такта (рис. 33). 3 *счет*. Толчком ног встать в упор присев. 4 *счет*. Встать в основную стойку.

29 такт

1 *счет*. Отвести левую ногу в сторону и поднять руки в стороны. 2 *счет*. Согнуть левую ногу, руки скрестить перед грудью (рис. 35). 3 *счет*. Разгибая левую ногу (перенести тяжесть тела на правую ногу), поднять ее в сторону, руки развести в стороны. 4 *счет*. Приставить левую ногу к правой, руки скрестить перед грудью.



Рис. 35.

30 такт

1—3 *счет*. Повторить движения 1—3 счета 29 такта, поднимая правую ногу. 4 *счет*. Приставить правую ногу к левой, опустить руки вниз.

31 такт

1 счет. Сделать упор присев. 2 счет. Выпрямить ноги. 3 счет. Согнуть ноги (упор присев). 4 счет. Встать в основную стойку.

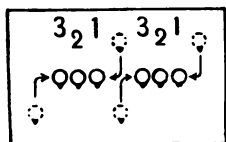


Рис. 36.

32 такт

1—2 счет. Перестроение. Первые номера: продвинуться на одну разметку вперед; вторые номера: стоять на месте; третьи номера: продвинуться на одну разметку назад, сделать хлопок над головой и опустить руки вниз (рис. 36). 3—4 счет. Первые и третьи номера: сделать полшага ко второму номеру, взяться за руки, встать «тройками».

33 такт

1—2 счет. Держаться за руки в «тройках», сделать наклон вперед. 3—4 счет. Выпрямиться, дугами вперед поднять руки вверх.

34 такт

1—2 счет. Наклониться вперед, руки отвести назад. 3 счет. Выпрямиться. 4 счет. Первые и третьи

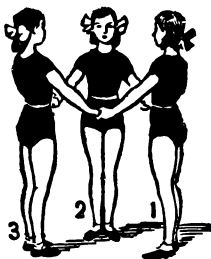


Рис. 37.

номера: с поворотом направо (налево) встать лицом друг к другу; вторые номера: сделать полшага назад и взяться за руки (образуется треугольник; рис. 37).

35 такт

1—2 счет. Вторые номера: сделать большой шаг вперед и пройти под руки первых и третьих номеров, держась с ними за руки; первые и третьи номера: с поворотом направо и налево встать спиной к центру треугольника (рис. 38). 3—4 счет. Все: сделать выпад правой ногой вперед и прогнуться.

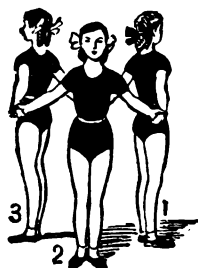


Рис. 38.

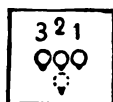


Рис. 39.

36 такт

1—2 счет. То же положение. 3—4 счет. Встать в первоначальное положение «тройками», держась за руки (рис. 39).

37 такт

1—2 счет. Сделать упор присев. 3—4 счет. Первые и третьи номера: выпрямиться, поднять руки вверх — в стороны; вторые номера: сделать приседание на носках, руки развести в стороны — вниз (рис. 40).

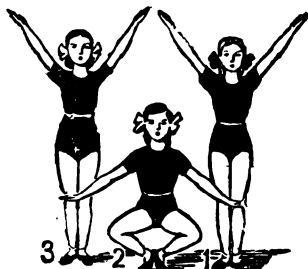


Рис. 40.

38 такт

1—2 *счет*. Первые и третьи номера: сделать упор присев, опустить руки вниз — в стороны; вторые номера: встать, руки поднять вверх — в стороны. 3 *счет*. Все: сделать упор присев. 4 *счет*. Встать в основную стойку.

39 такт

1—2 *счет*. Первые и третьи номера: сделать выпад наружу; вторые номера: поднять руки вверх — в стороны (рис. 41). 3—4 *счет*. Встать в основную стойку.



Рис. 41.

40 такт

1 *счет*. Сделать правой ногой выпад вправо — вперед, правую руку поднять вверх — в сторону, левую отвести в сторону — вниз. 2 *счет*. Приставить правую ногу к левой, поднять руки вверх. 3 *счет*. Сделать выпад левой ногой влево — вперед, поднять левую руку, правую отвести в сторону — вниз. 4 *счет*. Приставить левую ногу к правой, руки опустить вниз.

41—47 такты

Повторить движения 1—7 тактов. Перестроиться в первоначальное положение, дугами вперед поднять руки вверх — в стороны.

48 такт

1—2 *счет*. Выпрямляясь, приставить левую ногу к правой, руки опустить вниз. 3—4 *счет*. Взяться за руки.

Уход

Выполнив упражнение, первая шеренга делает шаг на месте. Остальные смыкаются вперед, держась за руки. После того как колонны сомкнутся, половина колонн поворачивается направо, другая половина — налево. Отпустив руки, все уходят с площадки.

Упражнение для мальчиков

Исходное положение — стойка «смирно».

1 такт

1—2 счет. Дугами вперед поднять руки вверх — в стороны. *3 счет.* Сделать упор присев, голову опустить. *4 счет.* Поднять голову.

2 такт

1 счет. Встать, поднять руки вверх — в стороны. *2 счет.* Сделать хлопок над головой. *3 счет.* Наклониться вперед, руки касаются земли. *4 счет.* Согнуть ноги в упор присев.

3 такт

1 счет. Толчком вытянуть ноги назад в упор лежа за руками (рис. 42). *2 счет.* Толчком расставить ноги врозь (рис. 43). *3 счет.* Толчком соединить ноги. *4 счет.* Толчком встать в упор присев.



Рис. 42.

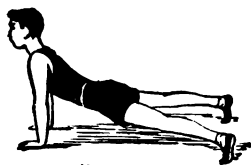


Рис. 43.

4 такт

1 счет. Встать в основную стойку. *2 счет.* Поднять руки вверх, смотреть на руки. *3 счет.* Повернуться налево, правая нога сзади на носке, развести руки в стороны. *4 счет.* Приставить правую ногу к левой, опустить руки вперед.

5 такт

1 счет. Поднять правую ногу назад, руки вверх.
2 счет. Приставить правую ногу к левой, опустить руки вниз.
3 счет. Поднять левую ногу назад, руки вверх.
4 счет. Сделать взмах левой ногой вперед, повернуться направо, встать ноги врозь, руки в том же положении.

6 такт

1 счет. Опустить руки в стороны и положить их на плечи стоящих рядом участников. *2—3 счет.* Сделать два пружинистых наклона вперед прогнувшись. *4 счет.* Выпрямиться.

7 такт

1—2 счет. Согнуть правую ногу, смотреть вправо.
3—4 счет. Выпрямить правую ногу и согнуть левую ногу, смотреть влево.

8 такт

1 счет. Толчком перенести тяжесть тела на правую ногу, левую ногу поднять в сторону. *2 счет.* Приставить левую ногу к правой, опустить руки вниз. *3—4 счет.* Перестроение. Первые номера: сделать большой шаг назад; вторые номера: остаются на месте; третьи номера: сделать большой шаг вперед (рис. 13).

9 такт

1—2 счет. Дугами внутрь поднять руки вверх.
3—4 счет. Дугами в стороны опустить руки вниз.

10 такт

1—2 счет. Сделать приседание на носках и поднять руки вперед. *3—4 счет.* Встать в основную стойку, дугами вниз отвести руки в сторону.

11 такт

1—2 счет. Поставить правую ногу скрестно на носок за левую, повернуться налево кругом на 180 градусов, поднять руки в стороны. *3—4 счет.* Повернуться на нос-

ках налево кругом на 180 градусов, приставить правую ногу к левой, руки опустить вниз и развести в стороны.

12 такт

1 счет. Дугой книзу отвести правую руку влево. *2 счет.* Поднять руки вверх. *3—4 счет.* Дугами вправо опустить руки в стороны.

13 такт

1 счет. Сделать упор присев, голову опустить. *2 счет.* То же положение. *3 счет.* Поднять голову. *4 счет.* То же положение.

14 такт

1 счет. Встать, поднять левую ногу в сторону, руки в стороны. *2 счет.* Сделать выпад левой ногой влево, поднять левую руку в сторону — вверх, правую руку отвести в сторону — вниз. *3—4 счет.* То же положение.

15 такт

1 счет. Перенести тяжесть тела на правую ногу, поднять левую ногу в сторону, руки в стороны. *2 счет.* Приставить левую ногу к правой, руки опустить вниз. *3—4 счет.* Дугами внутрь поднять руки вверх — в стороны.

16 такт

1 счет. Опустить руки к плечам. *2 счет.* Опустить руки вниз. *3—4 счет.* Перестроение. Первые номера: сделать большой шаг влево; вторые номера: остаться на месте; третьи номера: сделать большой шаг вправо (рис. 21).

Примечание. Первые, вторые и третьи номера становятся в одну колонну (интервал между колоннами 3 м).

17 такт

1 счет. Отвести руки влево, смотреть на руки. *2 счет.* Правую руку дугой книзу отвести в сторону, смотреть прямо перед собой. *3 счет.* Отвести руки вправо, смотреть на руки. *4 счет.* Левую руку дугой книзу отвести в сторону, смотреть прямо перед собой.

18 такт

1 счет. Поднять руки вверх. 2 счет. Опустить руки вперед. 3 счет. Поднять руки вверх. 4 счет. Через стороны опустить руки вниз.

19 такт

1 счет. Встать в упор присев. 2 счет. То же положение. 3 счет. Опираясь руками сзади, сесть, ноги согнуть (рис. 44). 4 счет. То же положение.



Рис. 44.

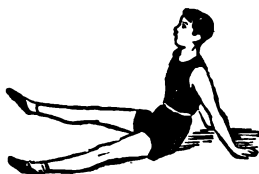


Рис. 45.

20 такт

1 счет. Вытянуть ноги и развести их в стороны. (рис. 45). 2 счет. То же положение. 3 счет. Ноги соединить, согнуть и подтянуть их к туловищу. 4 счет. То же положение.

21 такт

1 счет. Развести прямые ноги врозь. 2 счет. То же положение. 3 счет. Сесть прямо, ноги врозь, руки развести в стороны. 4 счет. Поднять руки вверх.

22 такт

1—2 счет. Сделать упор лежа сзади на предплечьях (рис. 46). 3—4 счет. То же положение.

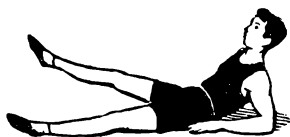


Рис. 46.

23 такт

1—2 счет. Перейти в упор сидя, ноги врозь (рис. 45).
3 счет. Согнуть ноги и подтянуть к туловищу (рис. 44).
4 счет. Встать в упор присев.

24 такт

1—2 счет. Встать в основную стойку. *3—4 счет.* Пере-
строение. Первые номера: сделать большой шаг
влево; вторые номера: остаться на месте; тре-
тьи номера: сделать большой шаг вправо.

25 такт

1 счет. Поднять правую ногу в сторону, сделать хло-
пок над головой. *2 счет.* Приставить правую ногу к левой,
опустить руки через стороны вниз. *3—4 счет.* Повторить
движения 1—2 счета, поднимая левую ногу в сторону.

26 такт

1 счет. Прыжком расставить ноги врозь, поднять ру-
ки вперед. *2 счет.* Руки дугами вниз развести в стороны.
3 счет. Наклониться вперед, прогнуться. *4 счет.* Опереть-
ся руками в землю.

27 такт

1 счет. Толчком вытянуть ноги назад, встать в упор
лежа за руками. *2 счет.* Движением туловища назад
встать на колени и сесть на пятки, голову опустить
(рис. 33). *3 счет.* Движением туловища вперед накло-
ниться, согнуть руки и поднять правую ногу (рис. 34).
4 счет. Опять сесть на пятки (рис. 33).

28 такт

1—2 счет. Повторить движения 3—4 счета 27 такта,
поднимая левую ногу. *3 счет.* Толчком ног встать в упор
присев. *4 счет.* Встать в основную стойку, руки вниз.

29 такт

1 счет. Поднять левую ногу в сторону, руки в сторо-
ны. *2 счет.* Сделать выпад левой ногой влево, руки скре-
стить перед грудью. *3 счет.* Толчком перенести тяжесть

тела на правую ногу, левую ногу поднять в сторону, руки в стороны. *4 счет.* Приставить левую ногу к правой, руки скрестить перед грудью.

30 такт

1—3 счет. Повторить движения *1—3 счета* *29 такта*, но в другую сторону. *4 счет.* Приставить правую ногу к левой, встать в основную стойку, руки вниз.

31 такт

1 счет. Сделать упор присев. *2 счет.* Выпрямить ноги. *3 счет.* Согнуть ноги (упор присев). *4 счет.* Встать в основную стойку, руки вниз.

32 такт

(перестроение «тройками»)

1—2 счет. Первые номера: продвинуться на одну разметку вперед; вторые номера: остаться на месте; третьи номера: продвинуться на одну разметку назад, сделать хлопок над головой и опустить руки вниз. *3—4 счет.* Первые и третьи номера: сделать полшага ко второму номеру, образуя строй «тройками»; вторые номера: остаться на месте, взяться за руки.

33 такт

1—2 счет. Руки поднять вверх — в стороны. *3—4 счет.* Наклониться вперед, руки опустить и отвести назад.

34 такт

1—2 счет. Выпрямиться, поднять руки вверх — в стороны. *3—4 счет.* Опуская руки вниз, первые номера: повернуться направо; вторые номера: сделать шаг назад; третьи номера: повернуться налево. Взяться за руки и образовать треугольник.

35 такт

1—2 счет. Вторые номера: сделать большой шаг вперед, пройти под руками первых и третьих номеров, держась за руки. Первые и третьи номера: повернуться спиной к центру треугольника. *3—4 счет.* Все: сделать выпад правой ногой вперед.

36 такт

1—2 счет. То же положение. *3—4 счет.* Вторые номера: сделать шаг левой ногой назад; первые и третьи номера: повернуться, то есть встать всем в первоначальное положение «тройками».

37 такт

1—2 счет. Встать в упор присев (руки отпустить). *3—4 счет.* Первые и третьи номера: выпрямиться, поднять руки вверх — в стороны; вторые номера: сделать приседание на носках, руки развести в стороны — вниз.

38 такт

1—2 счет. Первые и третьи номера: сделать приседание, опустить руки в стороны — вниз; вторые номера: встать, поднять руки вверх — в стороны. *3 счет.* Все: встать в упор присев. *4 счет.* Все: выпрямиться, встать в основную стойку, руки вниз.

39 такт

1—2 счет. Первые и третьи номера: сделать выпад наружу; вторые номера: поднять руки вверх — в стороны. *3—4 счет.* Принять основную стойку, руки вниз.

40 такт

1 счет. Все: сделать выпад правой ногой вправо — вперед, поднять правую руку в сторону — вверх, левую отвести в сторону — вниз. *2 счет.* Приставить правую ногу к левой, поднять руки вверх. *3 счет.* Повторить движения 1 счета в другую сторону. *4 счет.* Принять основную стойку, руки вниз.

41 такт

(перестроение)

1—2 счет. Крайние в «тройках»: сделать полшага в сторону от средних. Все: встать в первоначальный строй, который был после выхода колонны, первые и третьи номера: поменяться местами.

42—47 такты

Повторить движения 1—6 тактов.

48 такт

1—2 счет. Выпрямиться, приставить левую ногу к правой, руки опустить вниз. *3—4 счет.* В с е: взяться за руки.

Мальчики уходят с площадки в том же порядке, что и девочки.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

Выступления на сцене

ПРОГРАММА 1 (для мальчиков и девочек)	5
Зарядка	—
«Тройки»	8
Пирамида	10
ПРОГРАММА 2 (для мальчиков и девочек)	12
Упражнение с флажками	—
Парное упражнение	14
Пирамида	16
ПРОГРАММА 3 (для мальчиков и девочек)	18
Зарядка	—
«Пятерки»	21
Пирамида	25
ПРОГРАММА 4 (для мальчиков и девочек)	27
Пирамиды	—
ПРОГРАММА 5	32
Выступление медведя и зайца	—
Упражнения со снежками :	35
Пирамида	38
ПРОГРАММА 6	40
Упражнение на гимнастической скамейке	—
Упражнение со звездочками	45
Упражнение с палкой	47
Пирамида	55
ПРОГРАММА 7	57
«Нахимовцы»	—

Упражнение со скакалкой (для девочек)	62
«Веселые акробаты» (для мальчиков)	66
Упражнение с флажками (для мальчиков)	71
Упражнение с обручем (для девочек)	76
Пирамида	79
ПРОГРАММА 8	81
Упражнение с мячом (для девочек)	—
«Веселые акробаты» (для мальчиков)	86
Сольное упражнение (для девочки)	89
Опорные прыжки через «козла» (для мальчиков)	92
Упражнение на брусьях разной высоты (для девочек)	95
Пирамида (для девочек)	102
Выступления на спортивной площадке или стадионе	
ПРОГРАММА 9	105
Зарядка (для мальчиков и девочек)	—
Упражнение с букетами (для девочек)	110
Упражнение с вымпелом (для мальчиков)	114
Акробатический этюд (для двух девочек)	118
Пирамида	122
ПРОГРАММА 10	124
Упражнение с флажками (для мальчиков и девочек)	—
Упражнение с лентой (для девочек)	130
Упражнение с палкой. «Пятерки» (для мальчиков)	133
Акробатический этюд (для девочек)	142
Парное акробатическое упражнение (для мальчиков)	148
Пирамида	153
ПРОГРАММА 11 (для мальчиков и девочек)	156
ПРОГРАММА 12 (для мальчиков и девочек)	167

К Ч И Т А Т Е Л Я М

*Отзывы об этой книге
просим присылать по адресу:
Москва, Д-47, ул. Горького, 43.
Дом детской книги*

Д л я с р е д н е й ш к о л ы

Васютин Николай Алексеевич

ВЫСТУПАЮТ ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ

Ответственный редактор *Г. В. Малькова.*
Художественный редактор *М. Д. Суховцева.*
Технический редактор *Г. Н. Шевченко.*
Корректоры *Э. С. Ульянова и А. Б. Стрельник.*

Сдано в набор 27/VI 1958 г. Подписано к печати
29/XI 1958 г. Формат 84×108¹/₃₂—12 печ. л.=9,86 усл.
печ. л. (7,79 уч.-изд. л.). Тираж 50 000 экз.
Цена 3 р. 35 к.

Детгиз. Москва, М. Черкасский пер., 1.

Фабрика детской книги Детгиза.
Москва, Суцевский вал, 49. Заказ № 714.

Вышли в свет следующие книги по серии «В помощь самодеятельности пионеров и школьников»:

ГАЛЬПЕРШТЕЙН Л.,
БОГАТКОВ В., — Электричество движет модели
ХЛЕБНИКОВ П.

АРИАРСКИЙ С. — Художественное выпиливание

МИТРОФАНОВ Н. — Школьная фотолаборатория

ЦВЕТОВ А. — Юный редактор стеной газеты

Обращайтесь за этими книгами в свои школьные и районные библиотеки.

Цена 3 р. 35 к.

ШКОЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА