



БЕЛЫЙ ПОЯС

ДОШКОЛЬНОЕ ДЗЮДО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Белый пояс. Дошкольное дзюдо"
(МАОУ Образовательный комплекс Покровский,
Образовательная площадка №6)

Автор – составитель
программы
Сущенко Павел
Евгеньевич

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Методическая часть программы
3. Учебный план
4. Календарный учебный график
5. Условия реализации программы
6. Система оценки результатов освоения программы
7. Материально – техническое обеспечение
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение
9. Список литературы

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье — это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Программа дополнительного образования по общефизическому развитию с элементами дзюдо «Белый пояс» дополняет материал, который дети изучают на занятиях физической культуры в детском саду, с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Основная цель программы:

Формирование положительно – эмоционального отношения и устойчивых интересов к физической культуре и восточным единоборствам.

Задачи:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- Укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;
- Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, быстроты, гибкости;
- Пропаганда физической культуры и спорта;

- Формировать умение работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться;
- Мотивировать родителей на физическое развитие ребенка;
- Популяризация вида спорта дзюдо.

Категория занимающихся: обучающиеся дошкольного образовательного учреждения 4-6 лет;

Количество в группе: от 7 человек

Время: минимум 2 раза в неделю, до 35 минут занятие

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Занятия проводятся в спортивном зале.

В программу включено **три раздела:**

1. Развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости;
2. Развитие специальных физических качеств - характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта (**дзюдо**);
3. Теоретическое изучение основ вида спорта дзюдо.

Структура занятия.

I часть (Приветствие, разминка);

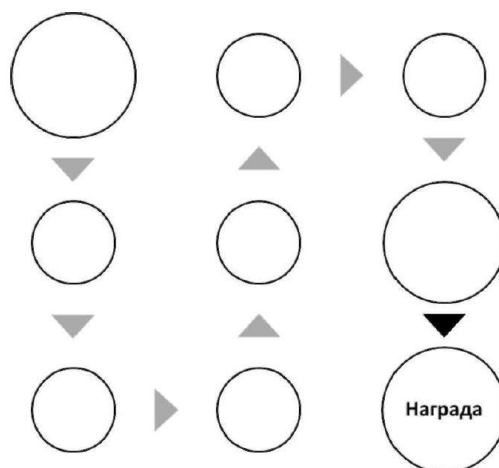
II основная часть (Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) , подвижные игры (*Приложение 1*), упражнения на развитие гибкости (*Приложение 2*), подводящие акробатические упражнения (*Приложение 3*);

III заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности).

Форма проведения занятий: Смешанная

Тренер-преподаватель формирует у детей умения применять полученные знания на практике. Это создает условия для осознанных занятий физическими упражнениями. Для фиксации успеха на тренировках, занимающимся выдают «дневнички», где тренер при помощи наклеек, показывает достижения на каждой тренировке. В «дневничках» занимающиеся видят путь до «награды» и могут самостоятельно определить свой уровень продвижения в занятиях.

Учитываются индивидуальные особенности детей, оценивается их реакцию на предлагаемую нагрузку, отслеживается их самочувствием во время занятий, контроль утомления и предупреждение



перенапряжение. Основным видом деятельности на занятиях, является «игровой метод», подвижные игры с элементами единоборств. Метод «наглядного показа» упражнений позволяет разобрать сложно технические приемы на мелкие составляющие, что дает возможность изучить отдельные виды двигательной деятельности. При помощи метода «от простого к сложному» тренер - преподаватель объясняет основы выполнения приемов в дзюдо, выполнения самостраховок и правил ведения борьбы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Группы
1.	ОФП	4	36	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки
2.	СФП	4	36	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки
3.	Подвижные игры	8	72	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки
4.	Акробатика	8	72	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки
5.	Упр. на гибкость	2	18	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки
6.	Упр. на ловкость	2	18	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки
7.	Упр. на координацию	2	18	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки
8.	Упр. на силу	2	18	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки
9.	Сдача контрольных нормативов		3	Фантазеры, Непоседы, Всезнайки

План работы с родителями.

В сентябре – октябре, индивидуальные беседы о спортивной секции ««Белый пояс»» с родителями.

В феврале месяце, открытая тренировка для родителей с целью просмотра полученных результатов детей в школе ««Белый пояс»».

В мае, открытая тренировка, на котором родители смогут оценить итоги работы школы, результаты деятельности детей, оценить деятельность педагога дополнительного образования. Показать родителям отчет-презентацию по работе с детьми.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Содержание
1.	Сентябрь	Т.Б. Разминка. ОФП, игра, упражнения на развитие гибкости.
2.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
3.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие ловкости.
4.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
5.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.

6.		Разминка, СФП, подводящие акробатические упражнения.
7.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
8.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
9.	Октябрь	Разминка. ОФП, игра, упражнения на развитие гибкости.
10.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
11.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие ловкости.
12.		Разминка, СФП, сдача контрольных нормативов.
13.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.
14.		Разминка, СФП, подводящие акробатические упражнения.
15.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
16.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
17.	Ноябрь	Разминка. ОФП, игра, упражнения на развитие гибкости.
18.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
19.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие ловкости.
20.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
21.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.
22.		Разминка, СФП, подводящие акробатические упражнения.
23.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
24.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
25.	Декабрь	Разминка. ОФП, игра, упражнения на развитие гибкости.
26.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
27.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие ловкости.
28.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
29.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.
30.		Разминка, СФП, подводящие акробатические упражнения.
31.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
32.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
33.	Январь	Разминка. ОФП, игра, упражнения на развитие гибкости.
34.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
35.		Разминка, ОФП, сдача контрольных нормативов.
36.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
37.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.
38.		Разминка, СФП, подводящие акробатические упражнения.
39.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
40.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
41.	Февраль	Разминка. ОФП, игра, упражнения на развитие гибкости.
42.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
43.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие ловкости.
44.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.

45.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.
46.		Разминка, СФП, подводящие акробатические упражнения.
47.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
48.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
49.	Март	Разминка. Офп, игра, упражнения на развитие гибкости.
50.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
51.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие ловкости.
52.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
53.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.
54.		Разминка, СФП, подводящие акробатические упражнения.
55.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
56.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
57.	Апрель	Разминка. Офп, игра, упражнения на развитие гибкости.
58.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
59.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие ловкости.
60.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
61.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.
62.		Разминка, СФП, подводящие акробатические упражнения.
63.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
64.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
65.	Май	Разминка. Офп, игра, упражнения на развитие гибкости.
66.		Разминка, СФП, Игра, подводящие акробатические упражнения.
67.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие ловкости.
68.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.
69.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие координации.
70.		Разминка, сдача контрольных нормативов.
71.		Разминка, ОФП, игра, упражнения на развитие силы.
72.		Разминка, СФП подводящие акробатические упражнения.

ОФП – включает в себя: отжимание, приседание, пресс, подъем рук и ног лежа на спине, «планка» – все упражнения выполняются в круговом режиме. Дополняется другими упражнениями на усмотрения тренера -преподавателя, а с целью повышения уровня физического развития.

СФП – баланс на одной ноге, прыжки в приседе, преодоление сопротивления с партнёром, перемещение на руках с партнёром. Дополняется другими упражнениями на усмотрения тренера - преподавателя, а с целью повышения уровня специального физического развития.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.

- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

Занятия по программе подразделяются на теоретические и практические: Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики. Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач. На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные занятия тренера с отдельными детьми.

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Диагностика в виде сдачи контрольных нормативов по уровню физической подготовленности дошкольников проводится 3 раза за учебный год. Основная цель диагностики — это оценка личного уровня развития ребенка.

Предполагаемый результат:

- Формируется система представлений детей о себе, своем здоровье и физической культуре;
- Повысится двигательная активность обучающихся;
- Повысится уровень ответственного отношения обучающихся к себе,
- Появятся положительные результаты оздоровления и физического развития детей;

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 4-6 лет.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается *бег на месте* с максимальной частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола. Подсчитывая количество шагов за 10 сек.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по *прыжкам в длину с места*. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми. Для проведения прыжков создаются необходимые условия безопасности. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам *челночного бега на дистанцию 3 м*. Она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – *наклон вперёд*, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры.

Формы аттестации:

- Демонстрация навыков: выполнение базовых элементов (страховки, гимнастические упражнения, игры с элементами дзюдо)

- Открытые занятия: форма контроля, позволяющая родителям увидеть результаты обучения.
- Портфолио достижений: накопление наклеек в «дневничках», грамоты.

Виды контроля:

1. Входной (предварительный) контроль — проводится при зачислении ребёнка, для фиксации начального уровня навыков и развития. Это необходимо для последующей оценки динамики обучения.

2. Текущий контроль — осуществляется в течение учебного года. Позволяет тренеру выявить недоработки и скорректировать подход в освоении программы для каждого занимающегося.

3. Итоговый контроль — проводится в конце учебного года или по завершении всей программы. Оценивает уровень усвоения материала за год или за весь период обучения.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают возможность достижения воспитанниками планируемых результатов и соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном (или музыкальном/гимнастическом) зале, отвечающем нормам безопасности и гигиены.

Элемент оснащения	Характеристика и назначение	Количество
Помещение (Спортивный зал)	Проветриваемое помещение, соответствующее требованиям СанПиН по площади, освещенности и температурному режиму.	1
Покрытие (Татами)	Специализированное напольное покрытие (татами), обеспечивающее амортизацию для безопасного выполнения акробатических элементов и приемов самостраховки.	Комплект по площади зала
Спортивный инвентарь (общеразвивающий)	Мячи разных диаметров, обручи, скакалки, гимнастические палки.	По 1 шт. на ребенка

Специализированное оборудование и форма

- Форма для занятий (Кимоно): Личное снаряжение каждого воспитанника (кимоно для дзюдо – куртка, штаны, пояс), приобретенное родителями по рекомендации тренера. На начальном этапе возможно использование футболок и спортивных шорт.
- Секундомер/Таймер: для контроля времени выполнения упражнений и игровых заданий.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается квалифицированным специалистом – тренером - преподавателем по дзюдо, имеющим соответствующее профессиональное образование и опыт работы с детьми дошкольного возраста.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Включает ресурсы для реализации теоретической части программы (беседы о правилах, истории дзюдо) и методическую поддержку педагога:

1. Единая информационная система ФДР (judo.lsport.net)
2. Академия Федерации дзюдо России (academy.judo.ru)
3. Проект «Дошкольное дзюдо» (<https://judo.ru/projects?category=pre-school>)
4. Федерация дзюдо Красноярского края (judo24.ru)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». — М.: Просвещение, 2023. (Базовый учебник по этапности подготовки).
6. Табаков С. В., Елигина С. В. «Дзюдо для дошкольников. Программа и методические рекомендации». — М., 2024.
7. Лисицкая Т. С. «Подвижные игры и игровые упражнения для юных борцов». — М.: Советский спорт, 2023.
8. Федерация дзюдо России. «Методические рекомендации по обучению технике дзюдо: Кю-подготовка (6–5 кю)». — М.: ФДР, 2025.
9. Безруких М. М. «Возрастная физиология: физическое развитие ребенка». — М.: Академия, 2024. (Для понимания нагрузок на костную систему дошкольника).
10. Матвеев Л. П. «Теория и методика физической культуры. Введение в предмет». — М., 2025 (переиздание).
11. Кано Дзигоро. «Энергия дзюдо. Жизнь и путь мастера». — М.: Феникс, 2024. (Для формирования философии воспитания).
12. Горбылев А. М. «Путь гибкости: история и традиции дзюдо». — М.: МГУ, 2023.
13. Пособие-раскраска «Мои первые шаги на татами. Кодекс чести дзюдоиста» (Издание ФДР для детей и родителей).
14. Памятка для родителей: «Питание и режим дня юного атлета». — Электронный ресурс ФДР, 2026.
15. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 2026 г.).
16. Приказ Минспорта России № 655 от 14.08.2025 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо».
17. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения».

Подвижные игры

1. Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу;
2. Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см;
3. Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им;
4. Борьба за палку;
5. Игры с атакующими захватами;
6. Пятнашки - касание определенной части тела;
7. Отрыв от пола;
8. Пятнашки в положение лежа;
9. Горелки – участники в парах ловят других игроков, кто был пойман, становится в пару третьим и так далее, пока не пойманы останутся два игрока (победители и следующие водящие);
10. Крокодил – игра в партере, задача, передвигаясь на коленях, осалить других игроков, кто был осален, так же помогает ловить участников игры;
11. Сигнал – участники должны из разных стояк и положений (сидя, лежа на спине и тд) занять определенное место в зале.

Упражнения на развитие гибкости:

1. Ходьба:

- на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.).
- с пятки на носок перекатом;
- с носка на пятку;
- в полуприседе, руки на поясе.

2. «Повороты туловища на месте»

Стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе (в стороны), выполнять повороты корпуса на 180°, не отрывая стопы от пола.

3. «Часики»

Стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе, поднять одну прямую руку вверх, выполнить 3-4 наклона в сторону противоположной руки, затем тоже в другую сторону.

4. «Замочек»

Стоя на полу, ноги на ширине плеч: скрестить кисти рук в «замок», руки согнутые в локтях держать перед собой, затем вытянуть прямые их наверх, и стараться завести за голову, «замок» не расцеплять. Упражнение выполнять 3-4 раза, через отдых.

5. «Цапля»

Стоя на одной ноге, согнуть другую в колене назад, руки чуть в стороны, и постоять так 5-10 сек. Тоже, на другой ноге. Пятку поднятой ноги стараться прижимать к ягодицам. Упражнение повторить 3-4 раза.

6. «Буратино»

Сидя на полу, ноги в стороны на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Сделать два наклона корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка, затем вернуться в исходное положение. Тоже повторить к левой ноге. Упражнение выполнять 5-10 раз к каждой ноге.

7. «Качалочка»

Лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вперед и назад. Упражнение повторить 3-4 раза.

8. «Лодочка»

Лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку. Упражнение выполнять 10-30 сек., 3-4 повтора.

9. «Колечко»

Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы постараться достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-4 раза.

10. «Насос»

Упражнение выполняется в парах. Сидя на полу, ноги развести максимально в стороны, стопы упираются в стопы партнера, взяться за руки и по очереди тянуть друг друга за руки, на 3-4 счета. Ноги стараться не сгибать. Упражнение повторить 3-4 раза.

Подводящие акробатические упражнения

1. Упоры (лежа, присев, согнувшись), сед на пятках углом;
2. Группировки, перекаты в группировке, кувырок вперед, самостраховки;
3. Стойка на лопатках «березка»; стойка на руках у стены со страховкой;
4. «Полумостик», «мостик» из и.п. лежа;
5. «Кольцо»;
6. «Стрела»;
7. «Коробочка»;
8. Шпагат поперечный, продольный.

