

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
МО город Алапаевск Свердловская область




«Ритмика» 1-4 классы

Программа курса внеурочной деятельности

Составитель:
учитель физической культуры
Карагодина Ю.Д., СЗД

Рассмотрена на
ШМК классных руководителей
протокол № 1 от 26.08.2019

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Никонова И.Г.
28.08.2019
 /И.Г. Никонова/

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» ориентирована на детей 7-10 лет. Количество обучающихся в объединении – 20-25 человек.

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное.

Нормативная основа разработки программы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями);
- Образовательная программа МАОУ СОШ №4,
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. № 189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015г, №81),
- Календарный учебный график, Учебный план (в части Плана внеурочной деятельности) школы на текущий учебный год.

В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Целью музыкально - ритмического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формированию музыкально - ритмического воспитания.

Достижение цели музыкально - ритмического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному музыкально - ритмическому развитию;
- овладение танцевальными движениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии музыкально - ритмических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- отработку танцевальных движений, соблюдение техники безопасности во время занятий.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 1-4 классов.

Предмет «Ритмика» изучается в 1 - 4 классах. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Максимальная продолжительность занятия – 40 минут.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Принципы обучения.

- дидактических принципов.
- принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
- принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
- принцип гуманности
- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Общая характеристика учебного предмета

Для решения поставленных задач на уроках ритмики планируется реализация системно – деятельностного подхода в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностного – ориентированных принципов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по музыкально – ритмическому воспитанию является:

1. умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со средствами в достижении общих целей;

3. умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- представлять музыкально – ритмические движения как средство укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Сформирована и сохранена правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитана культура движения. Развита потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Привитие начальных навыков в искусстве танца

Освоены азы ритмики, азбуки классического танца, изучены танцевальные элементы, исполнение детских танцев и воспитана способность к танцевально – музыкальной импровизации.

Формирование первоначальных представлений о значении хореографической культуры

Имеет общее представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Разбирается в том танцевальном материале, который может встретиться в жизненной практике. Знает

танцевальный этикет. Умеет переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- рисунок танца;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Содержание программы по годам обучения

первый год обучения

2 часа в неделю, 68 часов.

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

Ритмико-гимнастические упражнения

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

Ритмические упражнения

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

Танцевальные движения, танцы

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаг полки вперед. Кружение по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, движения под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Прогулка» на основе 2 мелодий, «Времена года»). Подражательные движения «Не теряй пушинку», «Полет птиц», «Игры зимой» и т.п. Музыкальные игры на внимание, ловкость. Инсценировка песен и сказок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обучающиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
- термины, связанные с различными перестроениями;

названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны **уметь**:

начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
передавать движением сильную и слабые доли такта;
свободно двигаться под музыку различного характера.

Второй год обучения

2 часа в неделю, 68 часов.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

Ритмико-гимнастические упражнения

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

Ритмические упражнения

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

Танцевальные движения, танцы

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаг польки вперед. Кружение по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, движения под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Прогулка» на основе 2 мелодий, «Времена года»). Подражательные движения «Не теряй пушинку», «Полет птиц», «Игры зимой» и т.п. Музыкальные игры на внимание, ловкость. Инсценировка песен и сказок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обучающиеся должны **знать**:

термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
термины, связанные с различными перестроениями;
названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны **уметь**:

начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
передавать движением сильную и слабые доли такта;

свободно двигаться под музыку различного характера;
участвовать в 3-4 новых танцах.

Третий год обучения

2 часа в неделю, 68 часов.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

Ритмико-гимнастические упражнения

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно 2\4 и 4\4 – ходьбы, прыжков, бега, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движений рук и ног. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроения на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

Ритмические упражнения

Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Передача сильных и слабых долей в музыкальных произведениях. Знакомство музыкальными размерами 2\4, 3\4, 4\4; определение их характера. Составление простых ритмических рисунков.

Танцевальные движения, танцы

Совершенствование танцевальных движений, отработанных в предыдущем году: поскоки, галоп, полька, различные виды ходьбы и бега. Сочетание движений между собой. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад; «гармошка», присядка и полуприсядка, различные движения рук, эстрадные движения. Танцевальные композиции русского танца. Изучение таких детских балльных танцев. Основные шаги местных народных танцев.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Подражательные движения «Зоопарк», «Кем быть?». Музыкальные игры на основе 2-3-х мелодий «Паровоз», «Цветы и бабочки» и другие. Инсценировка известных песен и сказок «Репка» и т.п.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обучающиеся должны **знать**:

термины, определяющие характер музыки (5-6 определений);
термины, связанные с различными перестроениями;
названия различных танцевальных шагов.

Обучающиеся должны **уметь**:

начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
передавать движением сильную и слабые доли такта;
ритмично и четко выполнять ритмико-гимнастические упражнения под музыку разного размера;
свободно двигаться под музыку различного характера;
участвовать в 3-4 новых танцах.

Виды контроля

Педагогическое наблюдение.

Индивидуальные и групповые беседы с учащимися.

Итоговые занятия, концерты.

Ожидаемые результаты

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике будут способствовать общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности. Дети научатся слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, танцевать, импровизировать.

Этот вид деятельности поможет укрепить мышечную силу рук, ног, спины, плечевого пояса, выработать правильную осанку, развить мелкую моторику, вызовет живой эмоциональный интерес, расширит их знания, разовьет слуховое восприятие.

Движения под музыку создадут благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание. Задания на самостоятельный выбор движений будут способствовать развитию у ребенка воображения, координации движений.

Ученикам необходимо для занятий ритмикой иметь спортивную форму. Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий. В помещении должны находиться музыкальное сопровождение, скамейки для отдыха детей.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	
		Теория	практика
1	Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.	1	1
2	Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.	2	4
3	Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха.	1	5
4	Виды музыкальных размеров.	1	
5	Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку.	2	4
6	Музыкальные жанры: песня, танец, марш.	1	7
7	Музыкально-пространственные упражнения.	1	6
8	Музыкально-ритмические упражнения.	1	6
9	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Комплекс упражнений.	1	3
10	Упражнение на осанку. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса.	1	5
11	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса.		3
12	Развитие навыков растяжения и расслабления.	1	5
13	Танцевально-ритмическая гимнастика.	1	5
	Итого:	14	54

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 уч. год

№ занятия	Содержание занятия
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия
2	Разминка. Поклон.
3	Постановка корпуса. Основные правила.
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила
5	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила
6	Общеразвивающие упражнения
7	Ритмико-гимнастические упражнения
8	Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха
9	прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».
10	Музыкальные жанры: песня, танец, марш
11	Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.
12	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.
13	Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу, «звездочка», «конверт».
14	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.
15	Система специально разработанных упражнений на развитие пластики тела.
16	Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.
17	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса
18	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса
19	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины
20	Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку
21	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.
22	Индивидуальные задания. Игры под музыку.
23	Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг
24	Виды музыкальных размеров танцев.
25	Развитие навыков растяжения и расслабления.
26	Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений
27	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).
28	Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.
29	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении
30	Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах
31	Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с захлестыванием голени
32	Различные виды бега, прыжков, под музыку различного темпа.
33	Подскоки с продвижением, на месте, игры под музыку.

34	Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса.
35	Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям
36	Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.
37	Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета.
38	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.
39	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.
40	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении
41	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).
42	Статические упражнения. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера.
43	Упражнения для развития активной гибкости: маховые, пружинящие, рывковые упражнения. Растяжение мышц.
44	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса
45	Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса.
46	Подскоки с продвижением, на месте, игры под музыку.
47	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса
48	Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.
49	Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.
50	Индивидуальные задания. Игры под музыку.
51	Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.
52	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.
53	Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг
54	Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.
55	Различные виды бега, прыжков, под музыку различного темпа.
56	Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с захлестыванием голени
57	Упражнения для развития активной гибкости: маховые, пружинящие, рывковые упражнения. Растяжение мышц.
58	Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета
59	Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.
60	Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.
61	Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.
62	Упражнения для развития активной гибкости: маховые, пружинящие, рывковые упражнения. Растяжение мышц.
63	Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.
64	Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

65		Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.
66		Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы.
67		Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.
68		Статические упражнения. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера.