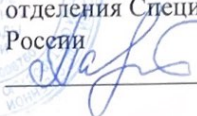


ТАТАРСТАНСКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ»



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Татарстанского
республиканского регионального
отделения Специальной Олимпиады
России

 Л.А. Парфенова

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ АДОП
БЛОК 4 «МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
с учетом психофизического развития
и особых образовательных потребностей
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Нозологическая категория: умственная отсталость (нарушения интеллекта)

Срок реализации: 2 года

Авторы-разработчики

Л.А. Парфенова к.п.н., доцент
Е.В. Бурцева к.п.н., доцент
Е.А. Маркелова председатель
Самарской региональной
общественной благотворительной
организации инвалидов
с умственной отсталостью
«Специальная Олимпиада
Самарской области»
А.Д. Шаймиева методист ТРРО
СОР, тренер по танцевальному
спорту

г. Казань
2024

Содержание

1. Учебный план и содержание программы	3
2. Содержание программного материала первого и второго года обучения	4
3. Приложения	6
Приложение 1 Упражнения, направленные на развитие координации мышечных усилий (ритмическое напряжение и расслабление мышц)	6
Приложение 2 Комплекс сюжетно-ролевой ритмической гимнастики	7

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Блока 4

Учебно-тематический план

(распределение учебного времени программного материала при двухразовых занятиях
в неделю по 60 минут)

Название блока программы/тема	Количество часов				Форма контроля
	1 год обучения		2 год обучения		
	теория	практика	теория	практика	
4 блок Музыкально-двигательные технологии	<u>2</u>	<u>16</u>	<u>2</u>	<u>16</u>	
Правила поведения на занятиях по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике. Основные команды и термины, используемые на занятиях.	2		2		
Музыкально-ритмические упражнения		8		8	Тестирование
Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика		8		8	

Содержание занятий первого года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 блок. Музыкально-двигательные технологии									
Правила поведения на занятиях по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике. Основные команды и термины, используемые на занятиях.								+	
Музыкально-ритмические упражнения			+	+	+	+	+	+	+
Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика								+	+

Содержание занятий второго года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 блок. Музыкально-двигательные технологии									
Правила поведения на занятиях по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике. Основные команды и термины, используемые на занятиях.								+	
Музыкально-ритмические упражнения				+	+	+	+	+	+
Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика								+	+

Музыкально-ритмические упражнения

✓ упражнения на ориентировку в пространстве: простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты; упражнения на развитие мобильности.

✓ ритмико-гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц, упражнения на умение дифференцировать движения по степени мышечных усилий, на овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.); упражнения на развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития, на развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков (Приложение 1).

✓ игры под музыку: музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве;

✓ танцевальные упражнения: овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса, выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев.

✓ ходьба под музыку (музыкальный размер 2/4, 4/4, например: Марш)

✓ бег под музыку (размер 2/4, например: Полька);

✓ подвижные музыкальные игры (Например: под звуки музыки дети бегут по кругу, изображая «полет птичек» во время паузы выполняют присед («притаились в гнездышке»), который удерживают до начала музыки);

✓ общеразвивающие упражнения под музыку (2/4, 3/4, 4/4).

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика (имитационные и образно-игровые задания) в имитационных упражнениях перед ребенком ставится задача проимитировать животное или создать образ какого-то персонажа. первоначально имитационные упражнения выполняют без музыкального сопровождения, затем можно использовать фрагменты музыкальных композиций из детского репертуара, соответствующих характеру изображаемого героя. В приложении 2 приведен примерный перечень и описание комплексов сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

Приложения

Приложение 1

Упражнения, направленные на развитие координации мышечных усилий (ритмическое напряжение и расслабление мышц)

Игра «Жарко-холодно»

Направленность: чередование напряжения и расслабления мышц туловища.

Сюжет: дети в роли маленьких медвежат в лесу на полянке остались без мамы-медведицы.

и.п.: лежа на спине или сед.

Педагог: «подул северный холодный ветер, медвежата, чтобы не замерзнуть, сворачиваются в маленькие клубочки» (дети выполняют положение группировки).

Педагог: «вышло из-за тучи солнышко и всех согрело. Медвежатам жарко и клубочки разворачиваются» (дети принимают исходное положение).

После освоения правил игры по рассказу педагога в дальнейшем использовать фрагменты музыкальных произведений с контрастным характером мелодии («жарко» – веселая, задорная мелодия; «холодно» – грустная, тягучая мелодия).

Игра «Пчелка»

Направленность: чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Сюжет: дети-медвежата ловят пчелку. и.п.: сед.

Педагог зовет пчелку поиграть с медвежатам (звучит «полет шмеля» н. римского-корсакова). дети сгибают колени, делая домик.

Педагог выключает музыку со словами: «лови пчелку в домик». дети выпрямляют ноги, стараясь поймать пчелку. Но ловкая пчелка улетает. И игра продолжается с началом звучания музыки. повторить 2–3 раза.

Игра «Муравей»

Направленность: чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Сюжет: на пальцы ног залез муравей и бежит по ним. нужно его сбросить.

и.п.: сед, максимально натянуть носки и колени, ноги напряжены. прислушаться на каком пальце сидит муравей. Мгновенным расслаблением ног согнуть стопу – сбросить муравья с пальцев. ноги расслаблены, пауза отдыха. повторить 2–3 раза.

После освоения правил игры по рассказу педагога в дальнейшем выполнять под музыкальное сопровождение, размер 2/4 или 4/4 (пример произведений «Марш деревянных солдатиков» из «детского альбома» П.И. Чайковского).

Игра «Мяч и насос»

Направленность: постепенной переход от напряжения к расслаблению и обратно.

и.п.: упор присев.

Педагог, произнося звук «ш-ш-ш», изображает насос.

С каждым звуком дети постепенно выпрямляются и напрягают руки и ноги. затем опять расслабляются («мяч сдулся») и возвращаются в и.п.

Игра «Солнышко и туча»

Направленность: развитие мышечной координации (постепенной переход от напряжения к расслаблению и обратно).

Педагог произносит слово «солнышко», дети расслабляют мышцы – «загорают», слово «туча» является сигналом для напряжения мышц и приседанию.

Вариант: слова заменить музыкальными фрагментами, соответствующего характера («Солнышко» – песня «Я на солнышке лежу» из мультфильма «Как львенок и черепаха пели песню», музыка Г. Гладкова; «Туча» – песня В. Шаинского «В небе туча хмурится»).

Приложение 2

Комплекс сюжетно-ролевой ритмической гимнастики

Комплекс «Ходят часики вот так»

Музыкальное сопровождение: песенка «Ходят часики вот так».

ВСТУПЛЕНИЕ

и.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 такт: руки вперед, вверх, в стороны, на пояс. 2 такт: наклон вправо, наклон влево.

3 такт: поворот головы направо, поворот головы налево.

4 такт: наклон вправо, наклон влево.

5 такт: 2 пружинящих наклона вперед, прыжком сомкнутая стойка, руки вверх, хлопок ладоней.

6 такт: бег на месте.

7 такт: ходьба на месте. 8 такт: бег на месте.

9–16 такты: повторить такты 1–8.

«Белые кораблики»

для формирования осанки

Музыкальное сопровождение: в. шаинский, песенка «белые кораблики».

ВСТУПЛЕНИЕ (12 тактов)

и.п.: сед на пятках, руки к плечам.

1 такт: «крылышки» поднимаем – локти в стороны.

2 такт: «крылышки» опускаем – локти вниз, прижать к туловищу.

3–6 такты: повторить 2 раза такты 1–2. 7–8 такты: упор в стойке на коленях. 9–10 такты: «кошечка – собачка».

11–12 такт: из седа на пятках с наклоном вперед переползание в положение лежа на животе, руки к плечам.

ПЕРВЫЙ КУПЛЕТ (12 тактов)

1–2 такты: «кораблик» – лежа на животе прогнувшись, руки к плечам, локти прижаты к туловищу.

3–4 такты: опустить туловище, локти в стороны. 5–11 такты: повторить 2 раза такты 1–4.

12 такт: из положения лежа на животе, руки вверх, пережат (поворот) на спину, руки вверх.

ВТОРОЙ КУПЛЕТ (12 тактов)

1–2 такты: группировка лежа на спине.

3–4 такты: вернуться в положение лежа на спине, руки вверх. 5–8 такты: повторить такты 1–4.

9 такт: группировка лежа на спине.

10–11 такты: пережаты в группировке вперед и назад.

12 такт: вернуться в положение лежа на спине, руки вниз.

ТРЕТИЙ КУПЛЕТ (12 тактов)

1–2 такты: сед, руки на пояс.

3–4 такты: вернуться в положение лежа на спине. 5–6 такты: повторить такт 1–2.

7–8 такты: сед ноги согнуты врозь, руки на пояс.

9–10 такты: «бабочка» – покачивания коленей вниз-вверх. 11–12 такт: выпрямить ноги в положение сед, руки вперед. ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ (12 тактов)***

1–2 такты: наклон вперед согнувшись – «складочка». 3–4 такты: сед, руки вперед.

5–8 такты: повторить такты 1–4.

9–12 такты: сед, руки на пояс, 2 раза сгибание и разгибание стопы

«Куколка»

Музыкальное сопровождение: песня синеглазки из фильма «незнайка с нашего двора».

ВСТУПЛЕНИЕ

и.п.: стойка по первой позиции (свободная), руки в подготовительной позиции.

1–2 такты: шаг правой вправо, руки в стороны.

3–4 такты: приставить левую в и.п., руки в подготовительной позиции.

5–6 такты: полуприсед (плие). 7–8 такты: и.п.

ПЕРВЫЙ КУПЛЕТ

и.п.: стойка по первой позиции (свободная), руки в подготовительной позиции.

Часть 1 (музыкальный период 1)

1–2 такты: плавно поднять руки в 1-ю позицию. 3–4 такты: плавно перевести руки в 3-ю позицию. 5–6 такты: плавно опустить руки во 2-ю позицию.

7–8 такты: плавно опустить руки в подготовительную позицию.

9–16 такты: повторить такты 1–8.

17–24 такты: повторить такты 1–8 правой рукой.

25–32 такты: повторить такты 1–8 левой рукой.

Часть 2 (музыкальный период 2)

1–4 такты: приставной шаг вправо, руки в подготовительной позиции.

5–6 такты: полуприсед (плие). 7–8 такты: и.п.

9–16 такты: повторить такты 1–8 влево.

17–24 такты: повторить такты 1–8 вправо. 25–28 такты: приставной шаг влево.

29–31 такты: поворот вправо переступанием на 360°, руки в стороны.

32 такт: стойка, ладони к груди (у сердца).

ПРИПЕВ

1–2: правая рука вперед-в сторону, ладонью книзу; 3–4: то же выполняет левая рука;

5–6: правую ладонь повернуть кверху; 7–8: то же левой рукой;

9–10: руки к плечам;

11–12: руки вверх-в стороны;

13–16: поворот переступанием влево на 360°; 17–18: руки к плечам;

19–20: руки на пояс; 21–22: упор присев;

23–24: стойка, руки на пояс;

25–26: полуприсед с поворотом туловища направо; 27–28: стойка, руки на пояс;

29–32: повторить сч. 25–28 с поворотом туловища налево.

ВТОРОЙ КУПЛЕТ

Часть 1 (музыкальный период 1)

1–8: три шага вперед с правой, приставить левую в первую позицию (свободную), руки плавно поднять в 1-ю позицию;

9–10: правая рука в сторону; 11–12: левая рука в сторону;

13–14: полуприсед, руки плавно вниз

15–16: стойка по первой (свободной) позиции, руки в подготовительной позиции.

17–32: повторить сч. 1–16, выполняя шаги назад. **Часть 2 (музыкальный период 2)**

1–6: батман тандю с тремя пике с правой ноги вперед, руки в 1-ой позиции

7–8: приставить правую в стойку по первой (свободной) позиции, руки в подготовительной позиции;

9–16: повторить сч. 1–9 с левой ноги;

17–18: правая вперед на носок, руки плавно в 1-ю позицию; 19–20: правую перевести в сторону на носок, руки во 2-ю позицию;

21–22: перевести правую вперед на носок, руки плавно в 3-ю позицию;

23–24: приставить правую в стойку по первой (свободной) позиции, руки плавно дугами наружу опустить в подготовительную позицию;

25–32: повторить сч. 17–24 с левой ноги, руки плавно дугами наружу опустить ладонями на грудь (у сердца).

ПРИПЕВ повторить

Комплекс танцевальной ритмической гимнастики «Кукарача»

Музыкальное сопровождение: Luis Rodriguez Y Su Conjunto

«La Cusaracha»

ВСТУПЛЕНИЕ

и.п.: основная стойка. 1–8: слушают.

9–16: руки вверх-в стороны, 4 «фонарика» кистью.

ПЕРВЫЙ КУПЛЕТ

вступление

1–3: 3 хлопка в ладоши.

4: стойка, руки перед грудью, пальцы сцеплены, ладони внутрь

Часть 1 (музыкальный период 1)

и.п.: стойка, руки перед грудью, пальцы сцеплены, ладони внутрь.

1–2: поворот правой пятки наружу, руки вперед. 3–4: исходная позиция.

5–8: повт. счет 1–4 с левой.

9–12: двойной поворот правой пятки наружу, руки согнуты, двигаются на каждый счет как при ходьбе

13–16: повтор. сч. 9–12 с левой.

17–32: повтор. сч. 1–16.

Часть 2 (музыкальный период 2)

и.п.: стойка, руки вверх-в стороны.

1–2: шаг «мамбо» вперед правой, «фонарики» руками. 3–4: приставить правую в и.п., «фонарики» руками.

5–8: повторить сч. 1–4 с левой.

9–16: повторить сч. 1–8.

17–20 «твист» вниз, руки согнуты, двигаются как при ходьбе 21–24 «твист» вверх

25–28 стойка, 3 хлопка в ладоши

ПРИПЕВ

и.п.: сомкнутая стойка, руки к плечам.

Часть 1 (музыкальный период 1)

1–4 два приставных шага вправо, руки вперед и к плечам

5–8 два пружинных полуприседа пятки врозь, локти в стороны и вниз

9–16 повтор. сч. 1–8 с другой ноги

17–20 шаг «мамбо» вперед с правой, «фонарики» руками 21–24 шаг «мамбо» вперед с левой, «фонарики» руками 25–28 шаг «мамбо» вправо, «фонарики» руками

29–32 шаг «мамбо» влево, «фонарики» руками

Часть 2 (музыкальный период 2)

1–4 поворот правой пятки, руки вперед пальцы сцеплены 5–6 поворот левой пятки, руки вперед пальцы сцеплены

9–16 4 поворота правой пятки с продвижением вправо, 4 поворота правой пятки с продвижением влево в и.п., руки согнуты, двигаются как при ходьбе.

17–32 повтор. сч. 1–16 с другой ноги

ВТОРОЙ КУПЛЕТ

вступление

1–4 полуприсед, двойной удар руками сцепленными в кулак по плечу, в конце руки на пояс.

Часть 1 (музыкальный период 1)

1–8 два приставных шага вправо, руки вперед, поворот ладоней вверх и вниз

9–16 повтор. сч. 1–4 влево

17–20 «твист» вниз, руки согнуты, двигаются как при ходьбе

21–24 «твист» вверх с движением рук

25–28 3 хлопка (перед собой, за спиной, перед собой)

29–32 «погремушка»: руки сцеплены в кулак, выполняют легкий удар по правому, левому плечу, по правому и левому бедру.

Часть 2 (музыкальный период 2)

повторить сч. 1–28

ПРИПЕВ

и.п.: сомкнутая стойка, руки к плечам.

Часть 1 (музыкальный период 1)

1–4 два приставных шага вправо, руки вперед и к плечам

5–8 два пружинных полуприседа пятки врозь, локти в стороны и вниз

9–16 повтор. сч. 1–8 с другой ноги

17–20 шаг «мамбо» вперед с правой, «фонарики» руками 21–24 шаг «мамбо» вперед с левой, «фонарики» руками 25–28 шаг «мамбо» вправо, «фонарики» руками

29–32 шаг «мамбо» влево, «фонарики» руками

Часть 2 (музыкальный период 2)

1–4 поворот на правой пятке, руки вперед, пальцы сцеплены 5–6 поворот левой пятки, руки вперед, пальцы сцеплены 9–16 4 поворота правой пятки с продвижением вправо, 4 поворота правой пятки с продвижением влево в и.п., руки согнуты, двигаются как при ходьбе.

17–32 повтор. сч. 1–16 с другой ноги *Часть 3 (музыкальный период 3)* повтор. первые 32 такта **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1–4 два пружинящих полуприседа, двойная «погремушка» к правому и левому плечу

5–6 стойка, «погремушка» к правому и левому бедру 7 стойка, руки вверх

Комплекс имитационных упражнений ритмической гимнастики «Олимпийское ассорти»

Музыкальное сопровождение: «Воздушная Кукуруза» Paul Mauriat His Orchestra.

РАЗМИНКА (32 сч.)

и.п.: основная стойка.

1 руки перед грудью, кисти в кулак 2 руки в стороны

3 руки перед грудью 4 и.п.

5 повторить счет 1

6 руки вперед, кисти в кулак 7 повтор счет 1

8 и.п.

9–16 повтор. счет 1–8

17–20 два приставных шага вправо, выполняя руками счет 1–4 21–24 повтор. счет 5–8

25–28 два приставных шага влево, выполняя руками счет 1–4 29–32 повтор. счет 5–8

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (32 сч.)

и.п.: сомкнутая стойка, руки за спину.

1 полуприсед на левой, правая в сторону на носок 2 приставить левую в полуприсед

3–4 повторить счет 1–2 с левой ноги 5–8 повторить счет 1–4

9–11 три шага вперед с правой 12 приставить левую в и.п.

13 полуприсед на левой, правая в сторону на носок, полунаклон вперед

14 приставить правую в полуприсед

15–16 повторить счет 13–14 с правой

17–32 повторить счет 1–16 с другой ноги, выполняя шаги с продвижением назад

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ (32 сч.)

и.п.: сомкнутая стойка.

1–2 стойка на левой, правая назад на носок, взмахом руки вперед-вверх, кисти в кулак

3–4 приставляя правую, полуприсед, руки дугами вниз и назад 5–8 повторить счет 1–4 с другой ноги

9–16 повторить счет 1–8, на последний счет руки на пояс 17–20 скрестный шаг вправо

21–23 прыжки лыжника (прыжком стойка ноги врозь правой, прыжком смена положения ног)

24 прыжком стойка, руки на пояс

25–32 повторить счет 17–24 в другую сторону.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ (32 сч.)

и.п.: стойка, руки на пояс.

1–2 приставной шаг правой прыжком вперед-вправо (по диагонали)
3–4 два хлопка в ладоши
5–8 повторить счет 1–4 с другой ноги
9 полуприсед, с поворотом стопы и коленей вправо 10 и.п.
11 полуприсед, с поворотом стопы и коленей влево 12 и.п.
13–16 повторить счет 9–12
17–32 повторить счет 1–16, выполняя приставной шаг прыжком с продвижением в диагональ назад.

БОЛЕЛЬЩИКИ (64 сч.)

и.п.: основная стойка.

Часть 1 (музыкальный период 1)

1–4 4 шага вперед с правой
5–8 4 вертикальных прыжка толком двух ног, руки от плеча вверх на каждый счет
9–16 4 приставных шага вправо и влево (step touch) с хлопками над головой
17–32 повтор. сч. 1–16, выполняя отход назад.

Часть 2 (музыкальный период 2)

1–8 Ходьба с обходом вправо
9–12 два приставных шага вправо и влево (step touch) с хлопками над головой
13–16 4 вертикальных прыжка толком двух ног, руки от плеча вверх на каждый счет
17–32 повторить счет 1–16 с обходом влево.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ (64 сч.)

Часть 1 (музыкальный период 1)

и.п.: основная стойка.

1–2 равновесие «арабеск» на левой, руки вперед 3–4 руки в стороны
5–6 руки вперед
7–8 о.с.
9–16 повторить счет 1–8 с другой ноги
17–20 четыре прыжка на правой, левая назад, правая рука вперед-вверх
21–24 поворот переступание на 360°, руки вниз 25–32 повторить счет 17–24 с другой ноги

Часть 2 (музыкальный период 2)

и.п.: стойка в парах, лицом к партнеру, взявшись за руки. 1–16 повторить счет 1–16 блок «а»
фигурное катание в паре 17–18 приставной шага в сторону (по линии танца), руки в стороны

19–20 шаг в сторону в стойку на одной, другая вперед согнута, руки вперед к плечам
21–24 поворот на 360° прыжками на одной ноге 25–32 повторить счет 17–24 в другую сторону

БОЛЕЛЬЩИКИ (32 сч.): повторить блок часть 2 в парах, лицом к друг другу.

ХОККЕЙ (32 сч.)

и.п.: стойка, руки за спину, лицом к друг другу. 1 шаг в сторону правой (левой)

2–3 «качалочка» (перенос тяжести тела с одной ноги на другую)

4 приставить левую (правую)

5–8 повторить счет 1–4 в другую сторону 9–16 повторить счет 1–8

17–32 стоя лицом к друг другу, руки вперед, упор ладонями о ладони партнера, выполнять попеременные сгибания и разгибания рук с противодействием партнеру.

БОЛЕЛЬЩИКИ (24 сч.)

и.п.: основная стойка, лицом к основному направлению.

1–4 4 вертикальных прыжка толком двух ног, руки от плеча вверх на каждый счет

9–16 4 приставных шага вправо и влево (step touch) с хлопками над головой

17–24 4 приставных шага вправо и влево с махом руками вправо и влево над головой (прощание)

концовка – обход вправо, руки вверх в стороны.

1 год обучения
Программа по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике
«ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ НА НОВЫЙ ЛАД»

Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина.

Основной комплекс упражнений

Используемый инвентарь: обручи, скакалки и мячи.

Композиция 1. «Песенка козлят»

Вступление

Построение в круг.

- 1) Наклон до касания рукой пола (русский поклон) (2 раза).
- 2) Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки.

Музыкальная тема.

- 1) И. п. – стойка: ноги врозь; пружинящие полуприседы с одновременными хлопками (16 раз).
- 2) И. п. – стойка: ноги врозь, руки на голове («рожки»); пружинящие полуприседы (8 раз), движения бедрами вправо-влево («хвостик») (8 раз).
- 3) И. п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями наружу; пружинящие полуприседы, руками малые круги наружу (8 раз); то же с кругами внутрь (8 раз).
- 4) Поочередное выставление ноги вперед на пятку, руки выполняют «фонарики» (16 раз).
- 5) И. п. – руки сложены перед грудью; поочередные махи согнутыми ногами вперед (8–16 раз).
- 6) И. п. – стойка: ноги врозь, руки в стороны; ритмичные покачивания бедрами, поочередно сгибая-разгибая руки (16 раз).

Композиция 2. «Предостережение мамы-козы»

Куплет 1.

- 1) 1–2 – полуприсед, руки вперед ладонями вверх; 3–4 – выпрямляясь, руки на пояс, наклоны головы вправо-влево; 5–8 – наклоны в стороны (4 раза); 1–8 – повторить.
- 2) 1–4 – погрозить пальцем; 5–6 – палец к губам («тихо»); 7–8 – глубокий присед; 1–8 – повторить.

Припев. Танцевальные движения типа «твист».

Куплет 2.

Повторить куплет 1.

Припев. Повторить и добавить махи руками над головой.

Композиция 3. «Козлята остались одни»

Упражнения с мячом:

- 1) вращения мяча перед грудью;
- 2) полуприседы с отведением мяча в стороны и вперед;
- 3) И. п. – мяч на вытянутых руках вперед; поочередные махи согнутыми ногами вперед;
- 4) ритмичные отбивы мяча;
- 5) невысокие подбрасывания мяча;
- 6) покачивания бедрами, поочередно прижимая мяч к плечам;
- 7) прыжки ноги врозь-вместе, мяч над головой;
- 8) прыжки со сменой ног вперед-назад, мяч перед грудью.

Раздается «стук в дверь»: дети разбегаются по своим заранее определенным «домикам» (разложенным по залу обручам).

Композиция 4. «Волк стучится к козлятам»

Ария волка.

Дети выходят в круг, оставляя мячи в обручах, и изображают страшного волка.

- 1) И. п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед (8 раз).
- 2) Присед и подъем с движением «твист».

Ария козлят.

1–2 – руки вверх; 3–4 – руки к голове («рожки»), наклон вперед (5–8 – *повторить*).

Ария волка.

1) И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед (8 *раз*).

2) Присед и подъем с движением «твист».

Арию козлят повторить.

Ария волка.

1) И. п. – основная стойка, шаги на месте с высоким подъемом бедра, выпрямляя поочередно руки вперед («волк лезет в окно»).

2) Присед и подъем с движением «твист».

Арию козлят повторить.

«Волк расстроен»: дети машут руками и приседают.

Композиция 5. «Волк бежит к Пете-кузнецу»

Бег по кругу в среднем темпе (2 *мин*).

Закончить бег вокруг своих «домиков» (обручей).

Композиция 6. «Петя учит волка петь»

1) Вдох – поднять обруч вверх;

Выдох – присед, опуская обруч (2–4 *раза*).

2) 1–2 – поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться;

3–4 – присед, обруч вниз (*повторить 3–4 раза*), меняя положение ног.

«Волк возвращается к козлятам»: дети перестраиваются в круг и выполняют бег на месте.

Композиция 7. «Волк поет голосом мамы»

1) И. п. – стойка на четвереньках, лицом в круг;

1–4 – прогнуться;

5–8 – сед на пятках, наклон вперед, вытянуть руки вверх (*повторить 3–4 раза*).

2) Вставая в стойку: ноги врозь, 3 прыжка на двух ногах с остановкой в полуприсед, руки к плечам ладонями наружу.

Композиция 8. «Прощальная песенка козлят»

Упражнения со скакалкой:

1) Вращения скакалкой справа и слева одной рукой.

2) Перепрыгивания через середину скакалки вперед-назад (качалка).

3) Прыжки, вращая скакалку вперед.

Композиция 9. «Мама ищет козлят»

1) И. п. – сед, руки на пояс;

1–3 – 3 пружинящих наклона вперед, руками достать носки;

4 – и. п.;

5–8 – 4 наклона в стороны (*повторить всё 2–4 раза*).

2) И. п. – сед, руки в упоре сзади;

1–4 – прогнуться;

5–8 – сгруппироваться, обхватив руками колени (2–4 *раза*).

3) И. п. – упор на предплечьях сзади;

1–16 – «велосипед».

4) И. п. – сед «по-турецки», руками обхватить голову; покачивания в стороны (6–8 *раз*).

Композиция 10. «Финал»

Повторить упражнения из композиции 1, или упражнения с мячом – композиция 3, или упражнения со скакалкой – композиция 8. Рекомендуется начинать изучение данной программы с упраж-

нений без предметов, постепенно добавляя упражнения с мячом, а затем со скакалкой.

Далее предлагается примерный вариант планирования занятий по сказке «Волк и семеро козлят на новый лад». Планирование представлено в виде поурочного «Путешествия по сказке». Выделены 3 этапа изучения основного комплекса упражнений. Изучение

двигательного материала планируется на 30 занятий с постепенным усложнением заданий и добавлением отдельных упражнений с мячом и скакалкой.

2 год обучения
Программа по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике

«ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО»

Фонограмма по сказке А.Толстого (23 минуты)

Музыка А.Рыбникова. Стихи Б.Окуджавы и Ю.Энтина

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Песенка Буратино»

Вступление

Построение в три шеренги.

- 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед;
1–8 – 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;
- 2) махи руками над головой;
- 3) хлопки над головой.

Куплет 1

И.п.– стойка: ноги врозь;

- 1) 1–8 – ритмичные поднимания и опускания плеч;
- 2) 1–8 – то же с ритмичными полуприседами;
- 3) 1–6 – полуприседы, согнутыми руками малые круги наружу («протирать зеркало»);
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев

- 1) 1 – с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта (поза Буратино);
2–4 – поочередное сгибание–разгибание предплечий; 3 раза;
5–8 – то же с поворотом налево; повторить все упражнение 4 раза.
- 2) 1 – полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям;
2 – полуприсед с хлопком скрещено по коленям;
3 – полуприсед с хлопком по коленям;
4 – выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх; 3 раза.

Куплет 2

- 1) 1–16– пружинные полуприседы ноги врозь, махи руками вперед–назад; 16 раз.
- 2) 1–6 – полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 6 раз;
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев повторить

Куплет 3

И.п.– стойка ноги врозь;

- 1) 1–2 – правую руку согнуть к носу (большой палец касается носа – «нос Буратино»);
3–4 – выпрямляя правую руку, согнуть левую к носу; 8 раз.
- 2) 1 – полуприсед;
2 – выпрямляясь, правую руку к носу;
3–4 – то же, меняя положение рук; 4 раза.
- 3) 1–6 – 6 скачков на месте, поочередно сгибая руки к носу;
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь.

Припев

Повторить упражнения и закончить прыжками на двух с хлопками над головой.

Композиция 2. «Песня папы Карло»

- 1) И.п.– руки согнуты слева («держим рубанок»);
1 – шагом правой ногой вперед, полуприсед на двух;
2 – выпрямляясь, перейти на правую ногу, руки вперед;
3–4 – через полуприсед уйти назад на левую, руки влево («работаем рубанком»); 4 раза.
1–16 – то же шагом левой вперед; 4 раза.
- 2) И.п.– стойка: ноги врозь, правая рука у носа;
1–4 – медленно наклоняясь, поочередно сгибать руки к носу;
5–8 – то же, выпрямляясь; 2 наклона вперед.
- 3) 1–4 – с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон к правой ноге, поочередно сгибая руки к носу;
5–8 – то же, выпрямляясь в стойку: ноги врозь;
1–8 – повторить в другую сторону.
- 4) И.п.– стойка: ноги врозь;
1–4 – дугами наружу руки вверх, медленно.
- 5) 1–2 – полуприсед, руки вверх ладонями вперед;
3–4 – выпрямляясь, руки в стороны ладонями вперед; 4 раза.
- 6) И.п.– стойка: ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед;
1–2 – полуприседая, наклон вправо, руки за голову;
3–4 – выпрямиться в и.п.;
5–8 – то же с наклоном влево; по 2 раза.

Композиция 3. «Песня Пьеро»

Куплет 1

- 1) И.п.– стойка: ноги врозь;
1–8 – небольшие покачивания с ноги на ногу;
- 2) 1 – полуприсед;
2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, правую руку вверх;
3–4 – то же с наклоном влево; по 2 раза.

Припев

- 1) И.п.– основная стойка;
1–4 – присед и подъем, с одновременной «вертушкой» руками перед грудью; 3 раза.
- 2) 1 – шагом правой ногой в сторону, полуприсед;
2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, правой рукой «смахнуть слезу»;
3–4 – то же в другую сторону; по 2 раза.
- 3) 1–16 – 16 ритмичных подъемов на носки, с одновременной имитацией игры на гитаре.

Куплет 2

- 1) 1–8 – покачивания с ноги на ногу;
- 2) 1 – полуприсед;
2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, наклон вправо, руки у правой щеки; по 4 раза.

Припев повторить

Композиция 4. Песня Карабаса Барабаса

Вступление

- 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки на голове;
1 – полуприсед с наклоном вправо;

- 2 – и.п.;
3–4 – то же с наклоном влево; по 4 раза.

Куплет 1

- 1) 1–8 – 8 шагов на месте с высоким подъемом бедра;
2) 1–2 – шагом правой ногой выпад вправо;
3–4 – перейти в выпад на левую; 4 раза.

Припев

- 1) 1–16– «бокс» в полуприседе ноги врозь; по 8 раз.

Куплет 1 повторить

Припев

- 1) 1–16– «загребаяющие» движения руками в полуприседе ноги врозь; по 8 раз.

Куплет 1. повторить

Припев

- 1) 1–16– покачивая бедрами в полуприседе ноги врозь, с одновременным сгибанием–разгибанием рук вдоль туловища; по 8 раз.

- 1) 1–8 – 8 шагов на месте с высоким подниманием бедра.

Композиция 5. «Песня кота Базилио и лисы Алисы»

Вступление

- 1) 1–8 – 8 пружинящих шагов на месте.
2) 1–16– с поворотом направо, шаг правой ногой вперед, 16 пружинящих полуприседов, изображая игру на гитаре;
1–16– то же с поворотом налево.

Ария лисы Алисы

- 1) И.п.– стойка: ноги врозь;
1–8 – покачиваясь с ноги на ногу, круговые движения плечами назад, поочередно;
1–8 – то же, но сложенные ладонями руки, описывают впереди «восьмерку» («лисичка замечает следы хвостом»);
2) 1–4 – с поворотом направо, шагом правой ногой, равновесие на ней, левую ногу согнуть назад, правую руку ко лбу, левую за спину;
5–8 – то же в другую сторону на левой ноге; 4 раза.

Ария кота Базилио

- 1) И.п.– руки согнуты вперед;
1–16– 16 пружинящих шагов на месте с разведением согнутых рук в стороны.
2) 1–2 – шагом правой ногой в сторону полуприсед, согнутые руки в стороны;
3–4 – приставляя правую ногу к левой, выпрямиться, согнутые руки вперед;
5–8 – то же в другую сторону.
3) 1–8 – с поворотом направо шагом правой ногой, равновесие на ней, руками последовательные круги назад;
1–8 – равновесие на левой ноге.

Музыкальный проигрыш

Повторить все упражнения из вступления

Арию лисы Алисы повторить

Композиция 6. «В Стране дураков»

Вступление

- 1) И.п.– основная стойка;
1–4 – дугами наружу руки вверх, потянуться;
5–8 – последовательное расслабление рук: кисти, предплечья, плечи; 3 раза.

Куплет 1

- 1) И.п.– стойка: ноги врозь, руки на поясе;
1–2 – поворот туловища вправо (влево), посмотреть назад;
3–4 – и.п.
- 2) 1–4 – присед, «закопать монетки в землю»;
серию упражнений 1, 2 повторить 4 раза.

Припев

- 1) 1–8 – бег с высоким подъемом бедра (можно по кругу);
- 2) 1–8 – 4 высоких прыжка (достать «монетки» с дерева);
- 3) 1 – шагом правой ногой в сторону, полуприсед;
2 – выпрямиться на правой ноге, левую в сторону на носок, руки вправо;
3–4 – повторить влево.
- 4) 1–8 – ритмичные прыжки в полуприседе ноги врозь.

Куплет 1 и припев повторить

Композиция 7. Песня Дуремара

Вступление

- 1) И.п.– стойка: ноги врозь;
1–8 – равномерные покачивания с ноги на ногу;
1–8 – то же с поднятыми вверх руками.

Куплет 1

- 1) 1–2 – наклон вперед;
3–6 – переступая руками вперед, лечь на живот с упором на предплечья;
7–8 – поочередно сгибать–разгибать колени;
1–6 – обратным переступанием выпрямиться;
7–8 – встряхнуть плечами, как бы сбрасывая с себя пиявок; выполнить упражнение 2 раза.

Припев

- 1) 1–8 – прыжки: ноги врозь–вместе, руки на поясе;
1–16 – то же в сочетании с работой рук (в стороны–вниз, с хлопками и т.д.).
- 2) 1–2 – с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон вперед, правой рукой коснуться носка правой ноги, левую руку за спину;
3–4 – наклон с поворотом налево; по 2 раза.

Танец лягушат:

- 1) 1–8 – прыжки в полуприседе ноги врозь, руки согнуты в стороны.
- 2) 1–8 – прыжки в приседе ноги врозь с упором на руки («по–лягушачьи»).
- 3) 1–2 – 2 прыжка на правой ноге, согнув левую в сторону, руки согнуты в стороны;
3–4 – 2 прыжка на левой ноге; по 3 раза.
- 4) 1–2 – присед;
3–4 – высокий прыжок, руки вверх.

Куплет 1, припев и танец лягушат повторить.

Композиция 8. «Песня черепахи Тортилы»

Куплет 1

- 1) И.п.– лежа на животе;
1–2 – поднимая голову и плечи, прогнуться, руки в стороны;
3–4 – опускаясь, руки согнуть к груди и выпрямить вверх; 4 раза.
- 2) 1–4 – упражнение «рыбка» (прогнуться к согнутым ногам); 2 раза.

Разговор Тортилы с Буратино:

- 1) 1–8 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 2) 1–8 – прогнуться в стойке на четвереньках;
- 3) 1–8 – выгнуть спину в стойке на четвереньках.

Куплет 1 повторить

Композиция 9. «Песенка Буратино»

Построение в три шеренги.

- 1) И.п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями вперед;
1–8 – 8 шагов на месте с небольшими наклонами в стороны;
- 2) махи руками над головой;
- 3) хлопки над головой.

Куплет 1

И.п. – стойка: ноги врозь;

- 1) 1–8 – ритмичные поднимания и опускания плеч;
- 2) 1–8 – то же с ритмичными полуприседами;
- 3) 1–6 – полуприседы, согнутыми руками малые круги наружу («протирать зеркало»);
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев

- 1) 1 – с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта (поза Буратино);
2–4 – поочередное сгибание–разгибание предплечий; 3 раза;
5–8 – то же с поворотом налево; повторить все упражнение 4 раза.
- 2) 1 – полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям;
2 – полуприсед с хлопком скрещено по коленям;
3 – полуприсед с хлопком по коленям;
4 – выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх; 3 раза.

Куплет 2

- 1) 1–16 – пружинные полуприседы ноги врозь, махи руками вперед–назад; 16 раз.
- 2) 1–6 – полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 6 раз;
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях.

Припев повторить

Куплет 3

И.п. – стойка: ноги врозь;

- 1) 1–2 – правую руку согнуть к носу (большой палец касается носа – «нос Буратино»);
3–4 – выпрямляя правую руку, согнуть левую к носу; 8 раз.
- 2) 1 – полуприсед;
2 – выпрямляясь, правую руку к носу;
3–4 – то же, меняя положение рук; 4 раза.
- 3) 1–6 – 6 скачков на месте, поочередно сгибая руки к носу;
7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь.

Движения припева повторить

Куплет 4

- 1) И.п. – стойка: ноги врозь, правая рука согнута перед грудью вертикально, кисть сжата в кулак, левая на поясе;
1–2 – пружиня ногами, выполнить небольшие ритмичные движения правой рукой вниз (локтем вниз «жестко»);
3–4 – поворачивая правую руку горизонтально к груди, выполнить два пружинящих движения ею вправо (локтем в сторону «жестко») с одновременной «пружинкой» ногами;
5–6 – «волна» правой рукой влево (плавно, мягко), продолжая пружинить ногами;
7–8 – меняя положение рук «волна» левой рукой вправо (плавно, мягко);
1–8 – повторить все то же, начиная с левой руки.

Выполнить в каждую сторону по 2 раза.

Припев повторить и закончить махами руками над головой.