

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры

А.И.Куликов, А.А.Курако

**ГИМНАСТИКА
МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ С МЕТОДИКОЙ
ПРЕПОДАВАНИЯ**

Допущено Министерством образования Республики Беларусь
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений
по специальности «Физическая культура и спорт»

Гомель 2003

УДК 796, 412 (072) (075.8)
М 897

Рецензенты: И.В.Дражина, заведующая кафедрой гимнастики, кандидат педагогических наук, доцент. С.А. Александров, кандидат педагогических наук, доцент.

Рекомендовано к печати научно-методическим советом УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»

Куликов А.И., Курако А.А.
М 897 Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания.
Учебное пособие для студентов вузов спец.физическая культура /
А.И. Куликов Учебное пособие для студентов вузов спец. Физическая
культура – Гомель: УО «ГГУ им. Ф.Скорины», 2003. – 88 с.

Широко представлены материалы по основам музыкальной грамоты, хореографической подготовке, методике обучения танцевальным упражнениям. Предлагается большое количество музыкальных игр, специальных упражнений с предметами и комплексов ритмической гимнастики.

Работа направлена на улучшение музыкально-ритмической подготовке будущих учителей физической культуры.

ISBN985-439-068-3

А.И.Куликов, А.А.Курако, 2003
УО «ГГУ им. Ф.Скорины», 2003

ВВЕДЕНИЕ

Проблема качественной подготовки молодых специалистов по физическому воспитанию, есть и остается актуальной проблемой высшей школы.

Курс музыкально-ритмического воспитания (МРВ) является сложным и многогранным. Он способствует формированию у студентов знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений, разновидностей ходьбы и бега, упражнений с предметами, подвижных игр под музыку преимущественно младших и средних классов школ. Было замечено, что студенты испытывают, как большие затруднения при проведении строевых упражнений, так и при показе и демонстрации танцевальных шагов, а учителя физической культуры оказались не готовы или слабо подготовлены к проведению данного раздела. Это объяснялось отсутствием методического руководства этого сложного предмета. Восполнить этот пробел, и призвано данное практическое пособие, которое, составлено в соответствии с требованиями программы по МРВ для факультетов физической культуры, а также максимально адаптировано к комплексной программе физического воспитания I - XI классов общеобразовательной школы.

Пособие состоит из двух частей:

1. Музыкально-ритмическое воспитание.
2. Ритмическая гимнастика.

В первой части раскрываются значение и задачи курса МРВ, даются основы музыкальной грамоты, методика овладения основными танцевальными движениями и специальные упражнения с предметами. Для совершенствования танцевальных шагов предлагаются специально подобранные с учетом различных возрастных групп игры под музыку.

Во второй части изложена характеристика ритмической гимнастики, структура урока, а также разработаны комплексы упражнений для учащихся I - XI классов.

ЧАСТЬ 1. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

1. Общие основы теории и методики музыкально-ритмического воспитания.

Значение музыкально-ритмической подготовки студентов факультетов физической культуры очень высоко. Умение проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, приучать учащихся к выразительным, точным и красивым движениям, даёт возможность преподавателю успешно решать вопросы физического совершенствования подрастающего поколения.

С помощью средств МРВ успешно решается задача содействия эстетического воспитания занимающихся. При выполнении различных упражнений и движений, учащиеся подчиняют свои действия характеру музыки. Такое активное восприятие музыки позволит занимающимся глубже познать содержание, построение, характер, ритм и другие характеристики музыкальных произведений, всесторонне и гармонично развивать формы тела и функции организма, совершенствовать физические способности, укреплять здоровье, воспитывать морально-волевые качества, развивать память и умственный кругозор общей культуры поведения. Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков позволит вооружить студентов специальными знаниями, которые дадут им возможность для квалифицированного проведения различных форм работы по физическому воспитанию в школе и местах массового отдыха учащихся.

Музыкально-ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требуют единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Программой для факультетов физической культуры по МРВ предусмотрены теоретические, практические занятия, учебная практика.

Обучение музыкально-ритмическим упражнениям - это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и студентов, учителя и учеников.

Студенты должны научиться правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности, а преподаватель должен организовать и вести обучение движениям. Большая часть учебного времени затрачивается на освоение основ музыкальной грамоты, специальных упражнений на связь движений с музыкой.

Помимо основных задач обучения музыкально-ритмическим упражнениям, в учебном процессе решаются различные частные задачи, которые определяются особенностями музыкального произведения, структурой и содержанием упражнений, уровнем подготовленности учащихся, условиями и

направленностью обучения. Основные положения теории и методики физического воспитания, связанные с процессом обучения движениям, сохраняют свое значение и для курса музыкально - ритмического воспитания, однако имеют определенную особенность и специфику реализации в практике.

Процесс обучения можно условно разделить на три этапа: 1 этап - начальное обучение музыкальным движениям; 2 - углубленное разучивание движений; 3 - закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

Обучение на 1 этапе направлено на создание у студентов общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Студенты получают первичные сведения о характере музыки, о форме упражнений соответствующих данной музыке. Основные действия преподавателя на этом этапе включают в себя: формулировку музыкально-двигательной задачи; указание требований к студентам; выделение связи нового движения с ранее изученными; объяснение и показ соответствующего содержанию музыки движения.

На 2 этапе обучения занимающиеся овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Преподаватель должен постоянно наблюдать за выполнением учащимися движений в соответствии с темпом, ритмом, динамическими оттенками музыки, регулировать ритм, амплитуду движений подсчетом, подсказыванием студентам момента необходимых действий, исправлять их ошибки.

В результате активной работы преподавателя и студентов на 2 этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой. Главными признаками сформированного музыкально-двигательного навыка является сознательное выполнение движений в соответствии с характером музыки и автоматизированное выполнение отдельных элементов техники.

3 этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения упражнений, проведения упражнений под различную музыку. Степень овладения упражнениями под музыку должна быть доведена до прочного навыка. Это позволит студентам уверенно подбирать музыкальный материал для уроков и других видов занятий, а также самим видоизменять упражнения в соответствии с характером музыки.

В процессе обучения музыкально-ритмическим движениям используются традиционные методы обучения: слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет

разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению студентами программы курса МРВ, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести: показ движения, демонстрацию плакатов, рисунков, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения, в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы - основаны на активной деятельности самих студентов. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения посредством расчленения сложного движения на более простые, а также игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений широко применяется в курсе МРВ, что объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование этого метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее, а на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений и т.д. Кроме того, этот метод можно применять при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества студентов между собой и повышает ответственность каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

2. Элементарные основы музыкальной грамоты.

2.1. Связь упражнений с содержанием музыки.

Идейно - эмоциональное содержание музыкального произведения композитор передает с помощью средств музыкальной выразительности мелодии, гармонии, темпа, ритма и др. Совокупностью всех этих средств создаются музыкальные образы, содержание которых отражает замысел автора.

С первых занятий следует учить студентов понимать содержание музыки, вникать в ее сущность.

Помогают понять замысел музыки указания композитора в нотном тексте,

которые касаются исполнения всего произведения или его частей: "задушевно", "энергично", "с огнём", "весело" и др.

Можно рекомендовать следующие специальные двигательные задания, которые помогают лучше понять содержание музыки и выразить её в движении:

1. Ходьба на носках. Студенты должны выполнять под жизнерадостную музыку, с хорошей осанкой, четким шагом.

2. Под лирическую музыку идут бесшумно мягким шагом, слегка опустив голову и несколько расслабив мышцы рук и ног. Настроение должно быть спокойным и задумчивым. При сопоставлении движений, контрастных по характеру, яснее воспринимается различие в содержании музыки.

3. Прислушаться к нескольким произведениям и определить, какие из них подойдут для предложенных упражнений. Например, ходьбу строевым, походным, острым шагом, и др.

2.2. Связь упражнений с мелодией и регистром звучания музыки.

Мелодия означает пение, напев. Это основа музыки, и в ней в первую очередь выражен замысел композитора.

Мелодия - это одноголосое выражение музыкальной мысли. Она представляет собой чередование звуков, находящихся в определённом соотношении по высоте и имеющих определённый темп и ритм. Мелодия помогает запомнить музыку, а следовательно, и упражнение. Зная мелодию произведения, под которую выполняются упражнения, занимающиеся могут повторить его без музыки, сохраняя нужный темп, ритм и даже динамические оттенки. Услышав мелодию, можно быстро восстановить (на основе сформировавшихся условно-рефлекторных связей между музыкой и движением) последовательность упражнений. Она как бы подсказывает характер движений, форму и последовательность элементов.

У мелодии есть свои законы. Основной ее закон - волнообразность. Мелодическая линия имеет изгибы - нарастания и спады. Совокупность движения мелодии вверх, вниз и на месте называется мелодическим рисунком.

Важнейшие виды мелодического рисунка:

- 1) восходящее движение мелодии, т.е. переход к более высоким звукам;
- 2) нисходящее движение - переход к более низким звукам;
- 3) волнообразное движение, т.е. последовательность восходящих и нисходящих переходов.

Мелодической вершиной называется самый высокий звук, достигнутый мелодией при каждом ее подъёме. Момент наивысшего положения в музыкальном произведении или его части называется кульминацией.

Для определения мелодии можно выполнить следующие задания: при звучании вальса все строятся в круг, при звучании польки - в шеренгу, при звучании марша - в колонну. Задания можно варьировать, предлагая другие

мелодии и другие формы построения. Различное направление мелодического рисунка можно передать следующим упражнением: под музыку В.Рубина "Колыбельная" при движении мелодии вверх плавно поднять обе руки вверх, при движении мелодии вниз - плавно опустить. Передавая рисунок этой мелодии движениями, занимающиеся лучше воспринимают ее.

Регистры - это различия высоты звучания музыки. В каждом голосе или инструменте условно различают три регистра: высокий, средний и низкий. Регистр помогает создать определенный образ, контрастности в музыке [2,4].

При выполнении упражнений необходимо сочетать амплитуду, мышечное напряжение, характер исполнения с регистром звучания музыки. Например, при звучании музыки в высоком регистре выполнять ходьбу на носках (С.Майкапар "Полька"), в среднем - ходьбу (Д.Кобалевский "Шарманка"), в низком - ходьбу выпадами ("Марш Черномора" из оперы Ф.Глинки "Руслан и Людмила").

2.3. Связь упражнений с ритмом музыки.

Ритм - одно из главных выразительных средств музыки. Это последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей. Звуки записывают знаками, которые называются нотами. Нота представляет собой кружок пустой или затушёванный.

Для обозначения различных длительностей звуков к кружочкам прибавляются вертикальные палочки (шпили), хвосты и т.д. Ноты размещаются на нотном стане, состоящем из пяти параллельных линий, представляющих вместе одну нотную строчку. Счет линиям ведется снизу вверх. В начале нотного стана ставится вертикальная черта, соединяющая все пять линий. Она называется начальной чертой. Ноты пишутся на линиях и между ними, т.е. в промежутках. Палочки (шпили) ставятся на нотном стане у кружочков нот: справа - вверх от второго промежутка и ниже; слева - вниз от третьей линии и выше. По длительности ноты бывают целые, половинные, четвертные, восьмые и т.д. Самая длинная нота - целая, остальные ноты её доли.

Длительность нот легко воспроизвести движениями: хлопками, ударами ноги, шагами, например: 1. Шагать на четыре счета четвертями, затем по четыре счета половинами. Обратить внимание занимающихся, что шаг стал в два раза медленнее. 2. Шагать четвертями, а хлопать восьмыми. В музыке чрезвычайно редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Почти всегда имеются две и больше различных длительностей. Чередование звуков различной длительности образует ритмический рисунок мелодии. Значение ритмического рисунка для выразительности музыки велико. Например, уже ритмический рисунок сам по себе может характеризовать некоторые жанры музыки (вальс, полька и др.). В музыке эмоциональный характер ритма делает его важным средством эмоционального воздействия, как на самого исполнителя, так и на зрителя [11].

Воспроизведение ритмического рисунка движениями развивает музыкальную память, координацию движений, быстроту реакции.

2.4. Связь упражнений с размером музыки.

В каждой мелодии, как правило, ударные (акцентированные, сильные) доли через равные промежутки времени чередуются с более слабыми (не акцентированными) долями. Такая периодичность ударных и неударных звуков называется метром. Размером называется выражение долей метра определенной длительности.

Основных размера два: двухдольный (четный), в котором чередуются одна ударная доля и одна неударная; трехдольный (нечетный), в котором чередуются одна ударная и две неударные доли. Из сочетания простых размеров образуются сложные. Так в четырехдольном размере чередуются сильная доля, слабая, относительно сильная и слабая.

Размер обозначается в начале нотной записи музыкального произведения в виде двух цифр, выставленных одна над другой ($2/4$ или $3/4$). Верхняя (первая) цифра показывает количество долей в такте, а нижняя (вторая) - какой длительностью выражена доля в данном размере.

Тактом называется отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли. В нотной записи такты отделены друг от друга вертикальной чертой поперёк нотного стана. Эта черта называется тактовой чертой. Тактовая черта ставится перед сильной долей для того, чтобы её выделить.

Часто музыкальные произведения начинаются не с сильной доли, т.е. не с начала, а с середины такта. Отрезок нотной записи до первой тактовой черты занимает в этих случаях меньшую длительность, чем целый такт. Такой неполный такт называется затактом. Его отличительный признак - отсутствие сильного удара. В большинстве случаев произведения или отдельные их части, начинающиеся с затакта, заканчиваются неполным тактом, дополняющим собой затакт.

Музыкально-ритмические задания помогают занимающимся лучше понять размер музыкального произведения и четко выполнять упражнения в соответствии с долями такта.

В начале занимающиеся учатся определять размер по количеству равных долей такта:

1. Прослушать музыкальные примеры размерами $2/4$, $3/4$, $4/4$ и хлопками отразить сильную долю такта.

2. Под музыку польки на сильную долю такта шаг вперед, на слабую - легкий хлопок.

3. Музыкальное сопровождение $3/4$. На сильную долю такта прыжок с левой ноги на правую, затем два шага вперед. На следующем такте прыжок с правой на левую.

4. Построиться в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру. Передавать мячи противоположенной шеренге ударом о пол на сильную долю такта. Размер музыкальных произведений менять через определенное количество повторений (8 - 16 тактов). Занимающиеся по слуху определяют смену размера музыкального сопровождения и изменяют протяженность выполняемых движений.

5. На затакт поставить руки на пояс и выполнить ходьбу, акцентируя ногой сильную долю такта. После этого занимающиеся переходят к изучению движений (тактировки), принятых для обозначения различных размеров.

Размер 4/4.

И.п. - руки вверх ладонями вперед

1 - руки вниз, кисти согнуть вперед ладонями к низу

2 - руки скрестно перед грудью

3 - руки в стороны

4 - руки вверх

В размере 3/4 пропускается скрестное движение рук, на размер 2/4 опускаются два средних движения.

Тактировку различных музыкальных размеров можно выполнять шагая на месте, в движении, приставным шагом, шагом вальса.

В дальнейшем при выполнении различных упражнений под музыку у учащихся закрепляется умение определять размер и показывать его тактировкой.

Будущим учителям физической культуры очень важно знать размер музыкальных произведений и примерное количество тактов, необходимых для сопровождения различных упражнений. Так, для выполнения разновидностей ходьбы подбирается маршевая музыка размером 4/4, 64 такта. Для бега - полька, галоп размером 2/4, 32 или 64 такта. Быстрые отрывистые движения удобно выполнять под музыку размером 2/4, а плавные, мягкие, медленные движения - 3/4.

Для проведения общеразвивающих упражнений достаточно 7-8 музыкальных фрагментов по 32 такта. Существует взаимосвязь между размером музыкальных произведений и подсчетом упражнений. Так, при выполнении упражнений под музыку размером 2/4, учитель ведёт подсчёт: "раз"- "два", "раз"- "два"; размером 3/4 - "раз"- "два"- "три", "раз"- "два"- "три"; если упражнение сопровождается музыкой четырёхдольного размера, то подсчёт следующий: "раз"- "два"- "три"- "четыре" и т.д.[12].

2.5. Связь упражнений с темпом музыки.

Характер музыки воспринимается, прежде всего, через её темп. Темпом называется скорость исполнения музыки. Оттенки музыкальных темпов очень разнообразны. Грустная музыка обычно связана со спокойным темпом, весёлая с более быстрым. Тревожная музыка чаще бывает быстрой, торжественная –

медленной. Таким образом, характер музыки воспринимается прежде всего через ее темп. Произвольно изменять скорость музыкального произведения нельзя, так как это влечёт за собой изменение его содержания.

Основные названия темпов: адажио - медленно, андапте - умеренно, аллегро - быстро. Для овладения различными темпами занимающимся дают специальные задания. Прослушав музыкальное произведение, они определяют и называют темп, смотрят в ноты запись темпа, а затем выполняют движения с соответствующей скоростью, например:

1. Стоя в кругу и держась за руки, на медленный темп идти мягким шагом по кругу, при переходе музыки на быстрый темп, разделить круг на два малых круга и двигаться высоким бегом.

2. При медленном темпе идти парами, при быстром - оббегать друг друга.

3. Ходьба в темпе марша под музыку. Через 8 тактов прекратить музыкальное сопровождение. Занимающиеся продолжают ходьбу, сохраняя взятый темп. Через 8 тактов снова возобновить музыкальное сопровождение, чтобы занимающиеся проверили правильность сохранения темпа. Характер предлагаемых отрывков желательно менять.

Необходимо помнить, что существует определенная зависимость между музыкальным темпом и амплитудой выполнения упражнений. Как правило, в быстром темпе выполняют короткие по амплитуде движения с участием отдельных частей тела - рук, ног, головы, а также движения кистями, предплечьями, стопой. Умеренный и медленный темп позволяет выполнять упражнения с участием более крупных частей тела. Одним из важнейших условий выразительного исполнения музыки являются динамические оттенки.

Динамические оттенки - это изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения. К динамическим оттенкам в музыке относятся: изменение силы звучания; постепенное замедление и ускорение темпа; плавность или отрывистость звучания мелодии. Перечисленные оттенки обычно обозначаются итальянскими терминами. Чаще всего употребляются следующие динамические оттенки: форте - громко, пьяно - тихо. Примерные задания на связь упражнений с динамическими оттенками музыки:

1. При громком звучании музыки идти высоким шагом, при тихом - мягким.

2. При громком звучании музыки продвигаться скачками, при тихом - принять позу (статическое положение).

3. Резкое изменение силы звучания: тихое звучание - ходьба на носках, громкое - прыжки на месте.

4. Постепенное увеличение силы звучания: ходьба с постепенным расширением круга. Постепенное уменьшение силы звучания - повторить движение предыдущего задания, выполняя его в обратной последовательности.

5. При громком звучании музыки идти "змейкой", при тихом - идти по кругу.

6. При постепенном замедлении темпа музыки идти медленно, крадучись на носках, при ускорении темпа - передвигаться быстро, пружинно, перекатом с пятки на носок.

7. При плавном звучании музыки идти строем, при отрывистом - выполнить прыжки на двух ногах врассыпную, руки на поясе. После окончания музыки быстро встать в строй на свои места и приготовиться к повторному выполнению задания.

8. Музыкальная игра "Запев - припев" (см. описание С.60)

3. Упражнения на связь движений с построением (структурой) музыкальных произведений.

В музыке существуют специфические точки, запятые, благодаря которым музыкальное произведение приобретает выразительность.

При неоднократном прослушивании музыкального произведения сначала улавливается деление на крупные части, отличающиеся друг от друга по характеру и содержанию. Затем становится ощутимым и деление внутри этих частей.

Части музыкального произведения называются построениями. Отдельные построения отличаются друг от друга степенью законченности музыкальной мысли. Построения, выражающие относительно законченную музыкальную мысль, называются периодами. В них соединяется два предложения. Они обычно одинаковы или схожи по логической основе, но заканчиваются различно: первое из них звучит не вполне завершённо (вопросительно), второе, напротив, вполне логично.

Предложение, в свою очередь делится на более мелкие построения - фразы. Фраза это небольшая и относительно законченная часть музыкального произведения. Для сопровождения физических упражнений в основном используются сочинения малой формы (песни, танцы, романсы и др.). В таких произведениях каждый период состоит из двух предложений, предложение - из двух фраз и каждая фраза - из двух или четырех тактов.

Произведения большой формы - многочастные, со сложным построением - трудно сочетать с движением, поэтому они не используются для сопровождения упражнений. Кроме того, они продолжительнее, чем учебные предложения. Сокращения же, как правило, искажают форму и содержание музыкального произведения.

Учить занимающихся выполнять упражнения в соответствии с построением музыкального произведения следует постепенно.

1. Прослушать музыкальное произведение и отделить один период от другого хлопком. При повторении задания предложить занимающимся отметить хлопком конец первого предложения и второго. Уточняя слуховые впечатления от данного музыкального произведения, обратить внимание занимающихся на более мелкое деление внутри предложений (т.е. деление на

фразы) и предложить им отметить хлопком все места, в которых они слышат это деление.

2. Построить занимающихся в колонну по два. Музыкальное произведение - марш.

1-ая фраза - движутся вперед первые номера, выполняя семь шагов, начиная с левой. На счет 8 приставить правую

2-ая фраза - тоже выполняют вторые номера

3-я фраза - вперед по парам

4-я фраза - все занимающиеся выполняют шаг на месте.

3. Прослушав музыкальное произведение лирическое по содержанию со слитым характером звучания выполнить следующее задание:

1-ая фраза - руки в стороны

2-ая фраза - руки вверх

3-я фраза - руки вперед

4-я фраза - руки в стороны

5-ая фраза - руки вперед

6-ая фраза - руки в стороны

7-ая фраза - волна руками

8-ая фраза - руки вниз

Все движения выполнять мягко, плавно[4,12].

Для специалистов в области физической культуры очень важно правильно подавать команды соответственно построению музыкального произведения. Все команды подаются в зависимости от того, как построен музыкальный период. Так, если период состоит из четырех музыкальных фраз, исполнительную часть команды нужно давать на четыре фразы, причём лучше не на 2-ую, а на 4-ую (когда музыкальная мысль закончена). Пример: чтобы остановить группу после движения шагом под маршевую музыку (здесь каждая фраза в периоде состоит из двух тактов), надо на первый счет 4-ой фразы подать предварительную команду: "Группа!" - и на пятый счет - исполнительную: "Стой!". Услышав её, занимающиеся сделают шаг правой и приставят к ней левую. После команды: "Стой!" - можно подсчитать: "Раз - два".

Для перехода от одного вида ходьбы к другому нужно назвать новое упражнение, а с началом музыкального предложения или периода подать исполнительную команду: "Марш!" Например, занимающиеся идут на носках, чтобы класс начал выполнять другое задание (предположим, ходьбу в полуприседе), нужно назвать это упражнение и произнести команду: "Марш!" - на 16 или 32 счёт. Это будет соответствовать концу предложения или периода. Переходить на другую разновидность ходьбы можно и с начала каждой новой музыкальной фразы. Для этого исполнительная команда: "Марш!" - произносится на последнем счете предыдущей фразы.

При подготовке спортивных выступлений необходимо строить движения в соответствии с построением музыкального произведения. Это придает

упражнению логичность, организованность, тесно связывает его с музыкой. Так, смена одних упражнений другими может происходить в конце фразы или предложения. Окончание предложений, фраз может подчеркиваться определенными движениями, позами и т.д. Такая связь помогает исполнителям лучше выполнять упражнение под музыку.

3.1. Ходьба и бег

Применение ходьбы и бега на занятиях способствует развитию у учащихся силы мышц ног, воспитанию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности движений. Их целесообразно выполнять в сочетании с музыкой. Само название движения определяет характер музыкального сопровождения. Так, мягкий шаг выполняют под спокойную лирическую музыку, острый шаг - под отрывистую. Высокий шаг в контрастном сочетании с широким шагом может быть использован в заданиях для передачи движениями громкой и тихой музыки, и т.д. Выполнение различных форм ходьбы и бега в сочетании с музыкальными заданиями повышает интерес к упражнениям, активизирует занятия, способствует воспитанию у занимающихся коллективизма, чувства товарищества. Наиболее часто применяются следующие виды ходьбы: мягкий шаг, высокий, острый и широкий.

Мягкий шаг выполняют с носка с постепенным перекатом на всю стопу, под музыку лирического, плавного характера. Выполняя мягкий шаг, учащиеся овладевают слитностью и целостностью движений под музыку.

Методические указания. Преподавателю следует обращать внимание учащихся на свободное движение рук в боковой плоскости вперед и назад, на мягкие кисти, слегка опущенную голову. Ступни при ходьбе слегка развернуты наружу. Характер шагов плавный и равномерный.

Высокий шаг выполняют свободным движением вперед, голень вертикальна. Так, и.п. - руки в стороны

1 - шаг левой вперед, руки вниз

2 - правая согнута вперед, левая рука вперед, правая в сторону

3-4 тоже с другой ноги

Характер музыки энергичный, четкий, темп умеренный, размер 2/4, 4/4. Последовательность обучения:

1) Овладение движениями ног стоя на месте;

2) Освоение движений рук стоя на месте;

3) Сочетание движений рук и ног стоя на месте;

4) Выполнение высокого шага в движении.

Методические указания. Учащимся следует знать, что между бедром и голенью должен быть прямой угол. Спина прямая, голова приподнята, носок вытянут, опорная нога прямая.

Острый шаг выполняют резко, отрывисто, на каждую четверть.

И.п. - основная стойка.

1 - небольшой шаг левой вперед, правая вертикальна на большой палец

2 - тоже с правой ноги

Музыкальное сопровождение должно соответствовать остроте, подтянутости и строгости острого шага. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Последовательность обучения. Этот шаг рекомендуется разучивать с опорой о стенку. Так, и.п. - стоя лицом к опоре, носки сомкнуты, руки на опоре.

1 - 2 - правую стопу вертикально на носок около пальцев левой стопы, пола касается только большой палец (без опоры на него)

3 - 4 - опустить пятку в и.п.

Повторить несколько раз, чередуя движения правой и левой ногой. Затем острый шаг выполняют в движении в медленном темпе, присущем характеру шага.

Методические указания. В момент сгибания одной ноги другая прямая, плечи опущены, голова поднята. Подъем согнутой вперед ноги носок оттянут.

Широкий шаг. Каждый широкий шаг выполняют как выпад с сильным взмахом рук. Характер музыки четкий, звучание резкое, отрывистое, в низких регистрах. Музыкальный размер 4/4, например "Марш Черномора" из оперы Ф.Глинки "Руслан и Людмила".

Выпады производят энергично, на два счёта, что соответствует половинной длительности. В момент выпада вперёд одной ногой другая сзади на носке (прямая). Туловище наклонено вперёд и, сзади стоящей ногой составляет прямую линию. Движения рук - как при ходьбе.

В отличие от ходьбы, бег имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующие определения. Например: острый бег, высокий, широкий. Движения рук при выполнении ходьбы и бега могут быть различными.

4. Хореографические упражнения

На занятиях музыкальной ритмикой применяют средства хореографии (позиции рук, ног, основные движения по позициям) для формирования школы движений, совершенствования координации, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, а также как основные исходные положения.

Начинают осваивать хореографические упражнения с позиций рук. Различают четыре основные позиции:

- подготовительная позиция рук, служащая исходным положением. В этом положении руки опущены вниз, локти слегка согнуты и обращены в стороны, ладони вверх;

- 1-я позиция - руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, плечи опущены, пальцы одной руки на расстоянии 5 - 10 см. от пальцев другой;

- 2-я позиция - округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти по сравнению с 1-ой позицией несколько выпрямлены и обращены назад, ладони обращены друг к другу;

- 3-я позиция - руки вверху (в поле зрения), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз.

Комплекс примерных упражнений для рук.

1. И.п. - стойка руки в подготовительном положении, голова опущена.

Музыкальный размер 4/4, 8 тактов на упражнение

1-2 такты - руки в первую позицию, голову прямо;

3-4 такты - руки в третью позицию, голову приподнять;

5-6 такты - руки в первую позицию, голову прямо;

7-8 такты - руки в подготовительное положение, голову опустить

9 - 16 - повторить упражнения.

2. И.п. - тоже.

Музыкальный размер 3/4, 4 такта на упражнение

1-й такт - руки в первую позицию, голову прямо;

2-й такт - руки во вторую позицию, голову направо;

3-й такт - повернуть ладони вниз (к полу), голову прямо;

4-й такт - руки в подготовительное положение, голову вниз;

5 - 8 - повторить упражнение с поворотом головы налево.

3. И.п. - стоя в третьей позиции правая перед левой, руки в подготовительном положении.

1 - правую руку в первую;

2 - правую руку во вторую;

3 - правую руку в третью;

4 - и.п.;

5 - 8 - тоже с левой рукой.

4. И.п. - тоже.

1 - руки в первую;

2 - руки во вторую;

3 - руки в третью;

4 - и.п. Повторить 8 раз

5. И.п. - тоже.

1 - правая рука в первую;

2 - левая рука в первую;

3 - правая рука в третью;

- 4 - левая рука в третью;
- 5 - правая рука во вторую;
- 6 - левая рука во вторую;
- 7 - правая в подготовительную;
- 8 - и.п. Повторить 4 раза.

После изучения позиций рук и движений по позициям переходят к освоению позиций ног. В курсе музыкально-ритмического воспитания преимущественно используются три позиции ног (рис. 1):

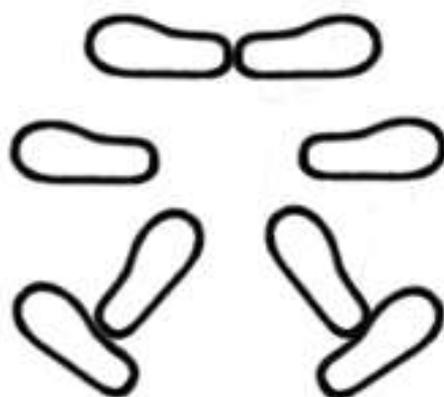


Рис. 1

- 1 - позиция - пятки соединены, носки развернуты в стороны;
- 2 - позиция - ноги врозь на расстоянии длины ступни на одной линии, носки развернуты в стороны;
- 3 - позиция - пятка одной ступни прижата к середине другой с внутренней стороны, носки развернуты в стороны. Различают третью позицию правая перед левой или левая перед правой.

Кроме трёх вышеуказанных позиций в хореографии существует ещё три позиции (рис. 2):

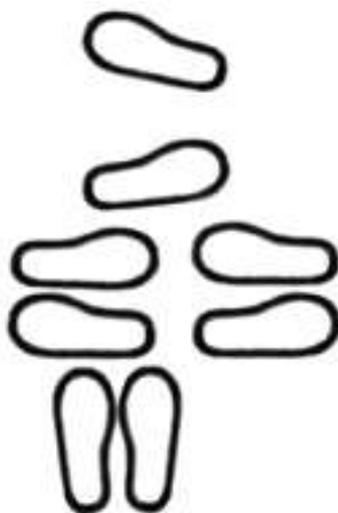


Рис. 2

4 - позиция - одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни, носками наружу (правая впереди или левая впереди);

5 - позиция - пятка одной ступни прижата к носку другой (левая к правой или правая к левой);

6 - позиция - пятки и носки вместе.

Позиции ног и движения по позициям следует начинать изучать у опоры.

Опорой могут служить рейка гимнастической стенки, гимнастические снаряды, специальный станок. Вначале упражнения выполняют стоя лицом или спиной к опоре, а затем стоя боком. При движении лицом к опоре, обе руки, незначительно согнутые в локтях, опираются о рейку на ширине плеч, немного выше пояса. Делая упражнение спиной к опоре, надо держаться за опору вытянутыми в сторону руками, плотно прижимаясь к ней спиной. В положении боком к опоре одна рука (полусогнутая в локте) опирается о рейку несколько выше пояса и впереди тела. Если на опоре левая рука, то движения выполняют правой ногой, и наоборот. Каждое движение проделывают поочередно обеими ногами. Примерные хореографические элементы для ног:

1. Полуприседание – деми плие (*demi plie*). Музыкальный размер 3/4, четыре такта на движение. Выполняют без отрыва пяток от пола, равномерно распределяя тяжесть тела на обе стопы, спина прямая, колени в стороны.

2. Приседание – гран плие (*grand plie*). Музыкальный размер 3/4, восемь тактов на движение. Из первой позиции приседая, постепенно отделить пятки от пола, колени в стороны, спина прямая. Выпрямляясь, сначала ставить на пол пятки. Приседание из 2 позиции выполняют на всей стопе, не отрывая пятки от пола.

3. Вставание на полупальцы – релеве (*releve*). Музыкальный размер 3/4, четыре такта на движение. Выполнять можно из любой позиции. Максимально подняться на полупальцах отделив пятки от пола, спина прямая, плечи опущены. При движении вниз, также сохранять осанку.

4. Выставление ноги в различных направлениях на носок – батман тандю (*battement tendu*). Музыкальный размер 4/4, два такта на движение. Движение следует выполнять точно по прямой, скользя стопой рабочей ноги по полу. Затем пятку отделяют от пола и ногу предельно вытягивают в подъеме. Возвращение ноги обратно начинают с движения носка назад. При движении вперед и назад носок свободной ноги останавливать против опорной пятки.

5. Маховое движение ногой на высоту 45° - батман тандю жэтэ (*battement tendu jete*). Музыкальный размер 4/4 – марш, один такт на движение. Скользя носком по полу вперед, резко поднять свободную ногу. Опорная нога прямая. Опускать ногу, сдержано. Выполняется вперед, назад и в сторону. Махи на 90° и выше - гран батман жэтэ (*grand battement jete*), выполняются аналогично.

6. Маятникообразные махи ногами вперед, назад - гран батман жэтэ балансэ (*grand battement jete balance*). Музыкальный размер 3/4, один такт на движение. Выполняя мах вперед плечи отвести назад, сохраняя прямую линию между туловищем и маховой ногой. Также отводя плеч вперед выполнить мах назад.

Во время регулярных занятий хореографией возможны некоторые виды травм: растяжения связок, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы. Поэтому, в профилактике травм большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к большим нагрузкам.

Подготовка голеностопного сустава должна осуществляться вращательными движениями с сопротивлением и без него, подниманием на полупальцах на возвышение высотой 5 см., ходьбой на пальцах в балетной обуви, балансированием на двух полусферических опорах стоя, продвижением вперёд усилием пальцев ног, прыжками в глубину.

Подготовка межпозвоночных сочленений к предстоящей нагрузке осуществляется с помощью прогибаний, глубоких наклонов, различных поворотов и вращений. При этом можно использовать отягощения и оказание непосредственной помощи со стороны педагога или товарища.

В самом начале занятий хореографией не рекомендуется часто изменять темп. Упражнение надо выполнять в медленном темпе. Только во второй половине учебного года можно выполнять упражнения в различном темпе. Обучать хореографическим упражнениям рекомендуется путём выполнения специально составленных комплексов, состоящих из 6 - 8 упражнений. Каждый комплекс нужно выполнять в течении 6 - 8 занятий. Каждое упражнение в комплексе нужно повторять по 4 - 6 раз в каждую сторону. Каждое занятие должно заканчиваться ходьбой, с хорошей осанкой, бегом, прыжками [10,11,14].

Комплекс 1.

1. И.п. - стоя в первой позиции лицом к станку, руки на станке.

1 - 2 - правую в сторону на носок. 3 - 4 - и.п.

Повторить 4 раза, затем выполнить тоже с левой ноги.

2. И.п. - тоже.

1 - 2 - полуприсед на всей стопе. 3 - 4 - и.п.

Повторить 8 раз.

3. И.п. - тоже.

1 - 2 - подняться на полупальцы. 3 - 4 - и.п.

Повторить 8 раз.

4. И.п. - тоже.

1 - 2 - правую в сторону на носок. 3 - 4 - и.п.

5 - 6 – полуприсед. 7 - 8 - и.п.

Повторить 4 раза, затем тоже выполнить с левой ноги.

5. И.п. - стоя левым боком к станку во второй позиции, правая рука в

подготовительной, левая на станке.
1 - 2 - правую руку в первую, 3 - 4 - правую руку во вторую,
5 - 6 - правую руку в третью, 7 - 8 - повернуть кисть ладонью вниз,
опустить вниз. Повторить 4 раза, затем тоже левой рукой.

6. И.п. - стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке.

1 - правую в сторону на носок
2 - опустить пятку, стать на полную стопу
3 - правую на носок
4 - и.п.
5 - левую в сторону на носок
6 - опустить пятку, стать на полную стопу
7 - левую на носок
8 - и.п.
Повторить 4 раза.

Комплекс 2.

1. И.п. - стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке

1 - правую в сторону на носок
2 - 3 - держать
4 - и.п.

Повторить 4 раза, затем тоже с левой.

2. И.п. - стоя спиной к станку в первой позиции, руки на станке

1 - 2 - правую вперед на носок
3 - 4 - и.п.
5 - 6 - левую вперед на носок
7 - 8 - и.п.

Повторить 4 раза.

3. И.п. - стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке

1 - правую в сторону на носок
2 - 3 - держать
4 - и.п.

5 - 6 - полуприсед

7 - 8 - и.п.

Повторить 4 раза, затем тоже с левой.

4. И.п. - стоя левым боком к станку в третьей позиции, правая перед
левой, правая рука в подготовительной левая на станке

1 - правую руку в первую
2 - правую во вторую

3 - правую в третью

4 - и.п.

Повторить 4 раза, затем тоже левой.

5. И.п. - стоя лицом к станку во второй позиции, руки на станке

I - 2 – полуприсед

3 - 4 - и.п.

5 - б - полный присед

7 - 8 - и.п.

Повторить 4 раза

6. И.п. - стоя лицом к станку в первой позиции, руки на станке

I - 2 - правую в сторону на носок

3 - 4 - и.п.

5 - 6 - подняться высоко на полупальцы

7 – 8 – и.п.

Повторить 4 раза, затем тоже выполнить с левой.

5. Танцевальные упражнения.

Танцевальные упражнения, танцы - один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых учащимися видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности, координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств. Это ценное средство общения людей, которое содействует воспитанию коллективизма, дружбы и товарищества, развивает эстетические чувства, повышает интерес к знаниям. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывает ощущение радости, поднимает эмоциональное состояние, общую культуру поведения.

В течении многих тысячелетий выделилась группа танцевальных упражнений, которые имеют место и в национальных и в современных танцах, приобретая специфический характер исполнения, ритмический рисунок, темп, амплитуду, свойственные определенному танцу. Их можно назвать основными, базовыми. Такими танцевальными упражнениями являются шаги: приставной, переменный, галопа, польки, вальса, мазурки и танцевальные движения: полонеза, бульбы, крыжачка.

Приставной шаг - подводящее упражнение к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в сторону, с носка и на носках. Один приставной шаг исполняется на пол такта музыки, а два шага на один такт. Музыкальный размер 2/4. Счет - "раз" - "и" - "два" - "и"

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

1-й шаг.

На "раз" - скользя правым носком вперёд по полу, шаг на всю стопу, левая сзади на носке.

На "и" - скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

2-й шаг.

На "два" - скользя левым носком вперёд по полу, шаг на всю стопу, правая сзади на носке.

На "и" - скользящим движением по полу приставить правую к левой (3 позиция левая впереди).

Методические указания. При обучении приставному шагу следует помнить, что движения всегда начинают правой ногой, а заканчивают приставлением левой. Скольжение по полу необходимо выполнять до полного вытягивания ноги на носок. Ног, стоящую на носке развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку. Во время выполнения шага туловище не поворачивать.

Шаг галопа - выполняют вперед, назад и в сторону. По своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скольжением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени. Один шаг галопа исполняется также на пол такта.

Музыкальный размер 2/4. Счет - "раз" - "и" - "два" - "и"

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" - шаг правой вперёд на носок, левую немного приподнять от пола.

На "и" - подскоком поставить левую на место правой, а правую немного приподнять от пола вперёд книзу.

На "два" - "и" – повторить тоже с другой ноги.

Последовательность обучения:

- 1) повторить приставные шаги;
- 2) выполнить приставные шаги в ускоряющемся темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания. При выполнении шагов галопа следует помнить, что шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую. Туловище вперёд не наклонять, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять. В фазе полёта носки оттянуты, ноги прямые. Музыкальным сопровождением может служить любая полька умеренного темпа, веселого характера. Для закрепления шага галопа можно рекомендовать следующие танцевальные упражнения:

Упражнение № 1

И.п. - стоя спиной к центру круга, 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

- 1 - 5-пять шагов галопа вправо
- 6 - шаг правой вправо
- 7 - притоп левой
- 8 - притоп правой
- 9-16- тоже влево с левой ноги.

Упражнение № 2.

И.п. - стоя парами по кругу левым боком к центру, 3 позиция ног, левая впереди, руки в стороны - книзу, взявшись за руки скрестно.

- 1 - 2 - два шага галопа к центру
- 3 - шаг левой в сторону
- 4 - притоп правой
- 5 - 8 - тоже от центра с другой ноги
- 9 -10 - два шага галопа вперёд с левой
- 11 - шаг левой вперёд
- 12 - притоп правой
- 13-16 - тоже вперёд с правой.

На следующие 16 счетов все повторить.

Переменный шаг - подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги (прим. приставной шаг выполняется не приставлением, ноги в 3 позицию, а постановкой ее на пол стопы вперед). Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. Музыкальный размер 2/4. Счет - "раз" - "и" - "два" - "и".

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" - шаг правой вперёд

На "и" - поставить левую на пол стопы впереди правой

На "два" - шаг правой вперёд, левая сзади на носке

На "и" - левую скользящим движением по полу (слегка сгибая) разогнуть вперёд - книзу.

Тоже с другой ноги.

Переменный шаг назад выполняют так же, как вперед, но движение начинают с ноги стоящей сзади, и добавляют небольшой поворот, туловища и головы в сторону, одноименную ноге, делающей шаг назад. Переменный шаг в сторону делают с поворотом кругом.

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" - "и" - приставной шаг вправо

На "два" - шаг правой в сторону

На "и" - поворот направо кругом, левую скользя носком по к полу, слегка согнуть и разогнуть в сторону на носок.

Следующий переменный шаг выполняет с поворотом налево кругом.

Последовательность обучения:

- 1) повторить приставные шаги;
- 2) выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе и без музыки, а

затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания. Шаги выполняют с носка. Движения ног сопровождают движением туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи). В качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать такие: А.Филипенко "Весёлый музыкант"; В.Шаинский "Голубой вагон"; Е.Родыгин "Уральская рябинушка" и др. Для закрепления переменного шага можно рекомендовать комбинацию состоящую из переменных шагов вперёд, назад и поворотов:

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

1-12 - три переменных шага вперёд

13 - шаг левой вперёд

14 - махом правой вперёд поворот кругом влево на 180°

15 - перенести вес тела на правую ногу, левую оставить на носке

16 - пауза

17-28 - три переменных шага назад

29 - мах правой назад

30 - поворот вправо кругом на 180

31 - перенести вес тела с левой ноги на правую

32 - пауза

33 - 64 - тоже с другой ноги.

Всю комбинацию можно повторить сначала.

Шаг польки - это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. Различают шаги польки вперёд, назад и с поворотом кругом. Сам танец - парно-массовый, исполняется любым количеством пар. Музыкальный размер 2/4. Счет - "раз" - "и" - "два" - "и".

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На затакт - небольшой подскок на левой, правая вперёд - книзу

На "раз" - приставной шаг вперёд с правой, выполненный чуть заметным прыжком

На "два" - небольшой шаг вперёд правой

На "и" - небольшой прыжок вперед на правой, левую вперед – книзу.

Тоже с другой ноги.

Шаг польки назад делают так же, как вперёд, а шаг польки с поворотом кругом - как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

Последовательность обучения:

1) повторить переменный шаг;

2) выучить подскок;

3) соединить подскок с переменным шагом;

4) выполнить шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания. Полька выполняется легко, изящно. Украшают и дополняют движения повороты головы (при шаге с правой - направо, при шаге с левой – налево). Нога, выносимая вперёд на подскоке, должна быть хорошо

оттянута в колене и носке. Подскок выполняется на затакт в музыке. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. Шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. После освоения шага польки его, можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами. В качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать такие: Д. Львов-Компанеец "Весёлая полька"; "Полька Янка", музыка народная и др. Для закрепления шага польки можно рекомендовать передвижение шагом польки по кругу взявшись за руки скрестно и танцевальную комбинацию "Полька".

И.п. - стоя парами по кругу, левым боком к центру, 3 позиция ног, правая впереди, взявшись за руки скрестно.

1 - подскок на левой, правую вперед на носок

2 - подскок на левой, правую назад на носок

3 - 4 - три притопа, начиная с правой

5 - 8 - повторить счет 1 - 4, но с другой ноги

9 - 14 - три шага польки вперед с правой

15 - 16 - три притопа с поворотом лицом друг к другу начиная с левой, руки в сторону

17 - 20 - четыре шага галопа вправо

21 - 24 - четыре прыжка на двух, руки на пояс

25 - 28 - повторить счет 17-20, но с другой ноги

29 - 32 - повторить счет 21-24

Все можно повторить сначала.

Русский переменный шаг - используется в медленных танцах. Шаги в таких танцах выполняют сдержанно, слитно, плавно. В отличие от переменного шага в русском переменном движения рук должны обязательно сочетаться с движениями ног. Музыкальный размер 2/4. Счет - "раз" - "и" - "два" - "и".

Движения ног.

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

На "раз" - шаг правой вперед

На "и" - небольшой шаг левой вперед

На "два" - шаг правой вперед в полуприсед

На "и" - встать на правую, левую скользящим движением вперед к низу, поворот туловища и головы влево

На следующий такт выполняется тоже с другой ноги.

Движения рук.

И.п. - стойка руки на пояс.

Первый такт.

На "раз" - "и" - руки вперед ладонями вверх

На "два" - "и" - руки в стороны ладонями вверх

Второй такт.

На "раз" - "и" - руки вперед ладонями вверх

На "два" - "и" - поворачивая кисти ладонями вниз, руки на пояс

Методические указания. Характер движений плавный, мягкий. Шаги выполнять с носка, слитно, без остановок. Движения рук разучивать после движений ног. По мере овладения шагом, подключать движения руками.

Шаг вальса - выполняют вперёд, назад, в сторону, с поворотом кругом. Сам танец парно-массовый и исполняется любым количеством пар. Музыкальный размер 3/4. Счет - "раз" - "два" - "три". Вальсовый шаг вперёд и назад исполняют тремя небольшими шагами.

И.п. - 6 позиция ног, на носках, руки на пояс.

Первый шаг - перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колено делают на сильную долю такта. Два последующих шага - на носках.

Вальсовый шаг в сторону.

И.п. - 6 позиция на носках, руки на пояс.

На "раз" - шаг правой в сторону с носка перекатом на ступню, слегка сгибая колено (носок обращён вправо)

На "два" - шаг левой за правую на носок (носок обращён влево)

На "три" - приставить правую к левой в стойку на носках.

Тоже с левой ноги влево. В этом элементе делается как бы покачивание тела то вправо, то влево.

Вальсовый поворот представляет собой поворот на 360° вправо (правый поворот) или влево (левый поворот), поэтому вращение происходит по кругу. Повороты делаются на два музыкальных такта. Движение состоит из шести шагов и делится на две части, каждая из которой заканчивается 3 позицией ног.

И.п. - стоя лицом к центру, 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

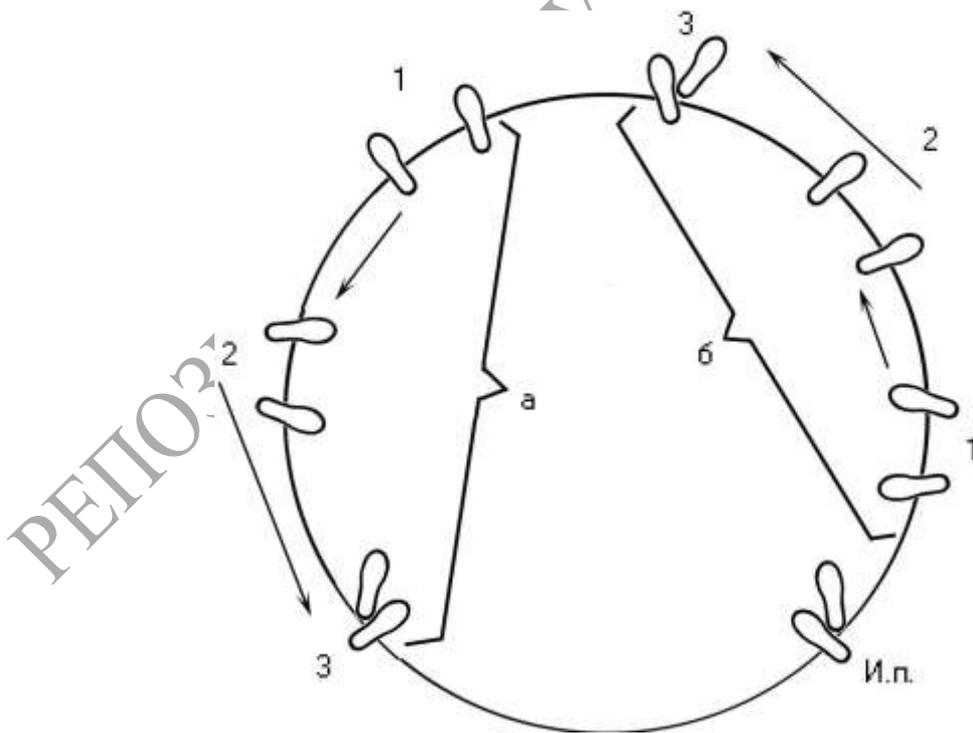


Рис. 3

Первая часть (1-й такт).

На "раз" - шаг правой вперёд - вправо

На "два" - поворот направо в стойку ноги врозь спиной к центру

На "три" - приставить правую впереди левой в 3 позицию (рис. 3 а).

Вторая часть (2-й такт).

На "раз" - шаг левой назад - влево

На "два" - поворот направо кругом в стойку ноги врозь лицом к центру

На "три" - приставить левую сзади правой в 3 позицию (рис. 3 б).

При выполнении вальсового шага с поворотом налево движение начинают с левой ноги в другую сторону.

Последовательность обучения:

1) шаги на носках по кругу под счет "раз" - "два" - "три", "раз" - "два" - "три";

2) на счет "раз" шаг вперёд с полуприседом и два шага на носках;

3) шаг вальса вперёд;

4) у станка изучить перекатный шаг. Стойка на носках лицом к станку.

1 - 2 - шаг правой в сторону перекатом с носка на всю стопу в небольшой полуприсед, 3 - приставить левую в стойку на носках. Тоже с другой ноги;

5) запомнить схему шагов. Так, 1 - шаг правой вправо, 2 - шаг левой скрестно за правой, 3 - приставить правую к левой;

6) выполнить вальсовый шаг в сторону;

7) выполнить вальсовый шаг с поворотом кругом.

Методические указания. Шаги и повороты выполнять мягко, слитно, в медленном темпе. В начале обучения руки держать на поясе. В дальнейшем, когда вальс хорошо освоен, можно делать движения руками и танцевать в парах. При выполнении вальса сохранять хорошую осанку. В качестве музыкального сопровождения можно использовать нотный материал, например: Д.Браславский "Фигурный вальс"; М.Готлиб "Медленный вальс" и т.д.

Для закрепления вальсовых шагов можно предложить примерную танцевальную комбинацию "Фигурный вальс", музыкальный размер 3/4, темп медленный.

И.п. - стоя парами по кругу, лицами друг к другу, руки в стороны соединить. Первые номера - спиной в круг, вторые - лицом.

1-й такт - вальсовый шаг в сторону. Первые номера с левой ноги, вторые - с правой. Небольшой наклон туловища в сторону;

2-й такт - повторить движение 1-го такта, но в другую сторону;

3-4-й - вальсовый шаг с поворотом на 360°, руки разъединить;

5-8-й - повторить такты 1-4;

9-й - держась правыми руками, вальсовый шаг вперед с правой, руки согнутые вверх, свободные в сторону;

10-й - вальсовый шаг назад с левой ноги, соединенные руки выпрямить вперед;

11-й - первая половина вальсового поворота вправо;

12-й - шаг назад с левой;

13-16-й- повторить такты 9-12.

Танцевальную комбинацию можно повторить сначала.

Шаг мазурки

Шаг мазурки - выполняется только вперед и делится на мужской и женский шаги. Шаг мазурки выполняется на один такт музыки одно движение. Музыкальный размер 3/4. Счет - "раз" - "два" - "три".

Мужской шаг - состоит из одного скользящего шага и двух подскоков.

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди. Левая рука на пояс, локоть немного вперед, плечо отведено назад, правая рука вперед в сторону, кисть приоткрыта, ладонь кверху. Туловище наклонено в сторону открытой руки и слегка подано вперед (положение "левая на пояс", можно заменить на положение "левая за спину"). На "и" небольшой подскок на левой, правую вперед.

На "раз" - скользящий шаг правой ногой вперед, ступни в выворотном положении, вес тела передать на правую ногу и правую согнуть, левая сзади (невысоко) в выворотном положении, немного согнута. Небольшая пауза.

На "два" - небольшой скользящий подскок на правой ноге вперед, левая нога сгибаясь опускается вниз к ступне правой ноги, бедро левой ноги в выворотном положении наружу.

На "три" - подскок на правой ноге и скользящий удар левой ногой (всей стопой) около ступни правой. Левую в выворотном положении вынести вперед, немного приподняв от пола.

На второй такт музыки продолжить движение с другой ноги.

Женский шаг - состоит из одного скользящего шага (выполняется стремящимся движением - счет "раз") и двух небольших шагов левой и правой ногой (счет - "два" и "три").

И.п. - 3 позиция ног, правая впереди. Левая рука вперед - в сторону, кисть приоткрыта, ладонь книзу, вложена в руку партнера. Правая рука в сторону, кисть приоткрыта, ладонь книзу.

Методические указания. Характер движений плавный. Мужской шаг выполняется на всей стопе, женский шаг на носках [10,12].

"Полонез"

"Полонез" – историко-бытовой танец, один из самых древних и излюбленных. Имеет свой точно установленный рисунок. "Полонез" торжественен и наряден. Исполняется на один такт одно движение. Музыкальный размер 3/4. Счет - "раз" - "два" - "три".

И.п. - 1-я полувыворотная позиция ног, руки на пояс. На "и" приседая на левой ноге, правую вперед скользят носком по полу.

На "раз" - встать на правую ногу, вес тела перенести на правую.

На "два" - шаг левой вперед с носка.

На "три" - шаг правой вперед с носка.

На второй музыкальный такт продолжать движение с другой ноги.

Методические указания. Выполняя движение туловище выпрямлено, голова приподнята, руки опущены вниз и слегка отведены в стороны, кисти приподняты.

"Бульба"

"Бульба" - белорусский танец игрового характера, построенный на движениях белорусской народной польки.

Перед началом танца (выполнения шагов) исполняется музыкальное вступление. Основное движение исполняется на один такт музыки.

Музыкальный размер 2/4. Счет - "раз" - "и" - "два" - "и".

И.п. - 6 позиция ног, руки на пояс.

На "и" (затакт) - легкий подскок на полупальцах левой ноги почти не

отрываясь от пола одновременно приподнять вперед правую ногу.

На "раз" (первая восьмая такта) - сделать пружинный шаг на полупальцах правой ноги.

На "и" (вторая восьмая такта) - пружинный шаг на полупальцах левой ноги.

На "два" (третья восьмая такта) - с коротким ударом поставить правую, на полупальцы одновременно резко отделить от пола левую ногу.

На "и" (четвертая восьмая такта) - повторить движения, исполнявшиеся из затакта, но с другой ноги.

Методические указания. Все шаги в танце выполняются на полупальцах, отрывисто, пружинно, нога ставится на пол сверху. Притоп исполняется ударом об пол всей ступней ноги.

"Крыжачок"

"Крыжачок" - белорусский, орнаментальный, парно-массовый танец, исполняется любым количеством пар в быстром темпе. Основное движение исполняется на один такт музыки, а основной ход танца на два такта. Музыкальный размер 2/4 Счет - "раз" - "и" - "два" - "и".

И.п. - 6 позиция ног, руки на пояс.

Основной ход.

Основное движение.

1-й такт

На "и" (затакт) - подскок на левой ноге, правую ногу поднять вперед, согнутую в колене под прямым углом, колено направлено вперед, подъем свободный.

На "раз" (первая восьмая такта) - быстрый (резкий) шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, колено слегка согнуто, левую слегка приподнять от пола и ставить

с акцентом, резко ударив полупальцами об пол.
На "и" (вторая восьмая такта) - пружинный шаг вперед левой ногой на

низкие полупальцы, колено слегка согнуто.

На "два" (третья восьмая такта) - пружинный шаг вперед правой ногой на низкие полупальцы, колено слегка согнуто.

На "и" (четвертая восьмая такта) - подскок на правой ноге, левую одновременно поднять вперед, колено согнуто под прямым углом, направлено прямо.

Дальше ход продолжается с левой ноги.

2-й такт

На "раз" (первая восьмая такта) - быстрый (резкий) шаг левой ногой вперед на низкие полупальцы, колено слегка согнуто, правую слегка приподнять от пола. Ногу ставить с акцентом, резко ударив полупальцами о пол.

На "и" (вторая восьмая такта) - пружинный шаг вперед правой ногой на низкие полупальцы, колено слегка согнуто.

На "два" (третья восьмая такта) - пружинный шаг вперед левой ногой на низкие полупальцы, колено слегка согнуто.

На "и" (четвертая восьмая такта) - тоже, что и на затакт [1,15,16].

С целью закрепления знаний звучания музыкального размера $2/4$, можно предложить игру "Рывок за мячом".

Описание игры. Играющие строятся в шеренгу. В середине шеренги - руководитель с мячом. Слева от него - первая команда, справа - вторая. В командах должно быть равное количество игроков - не более 7-8 человек. Игроки рассчитаны по порядку от середины к краям. По команде руководителя, на затакт играющие быстро поднимают ногу вперед и делают под ней хлопок. На 1-2 такты, приставляя ногу, медленно поднимают руки вверх. На 3 такт и первую четверть 4 такта опускают руки. На затакт (к 5 такту) снова быстро поднимают ногу (другую) и делают под ней хлопок. Так продолжается до тех пор, пока руководитель, бросив мяч вперед не вызовет номер. Соответствующие игроки от каждой команды бегут за мячом. Кто из них первый поймает мяч на лету, получает очко. После определения победителя руководитель забирает мяч, и игра продолжается. Выигрывает команда, первая набравшая обусловленное количество очков.

Правила игры: 1. Игрок, который перед вызовом номера заранее перестал выполнять движение под музыку, победителем считаться не может.
2. За ловлю мяча после удара о пол очко не присуждается.

6. Специальные упражнения.

Специальные упражнения являются одним из средств музыкально-ритмического воспитания учащихся. К этим упражнениям следует относить разнообразные прыжки и упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч).

6.1. Прыжки.

Прыжки эффективно развивают силу мышц ног, прыгучесть, ориентировку в пространстве. Они сильно оказывают воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В курсе МРВ прыжки весьма разнообразны.

Выполнение прыжка начинается с подготовительной фазы. В ней выполняется полуприсед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем интенсивно сокращаются. В этой фазе спина прямая, руки отводят назад для последующего махового движения в противоположном направлении. Особое внимание обращается на разгибание стопы до конца, за счет чего происходит толчок.

Толчок должен быть энергичным, коротким, акцентированным. Для этой фазы характерно быстрое выпрямление ног. Толчок усиливается взмахом рук и ноги (при толчке одной).

В фазе полета принимается положение, соответствующее форме прыжка, она характеризуется высотой и продолжительностью. Высота полета в прыжках зависит от силы толчка.

Основное назначение заключительной фазы - приземления, состоит в том, чтобы смягчить силу взаимодействия с опорой. Для этого приземление должно быть с носка, опускаясь на всю стопу с последующим сгибанием ног во всех суставах. Приземление будет устойчивым только в том случае, если линия движения общего центра тяжести (ОЦТ) проходит через опорную ногу. При выполнении поточных прыжков приземление является подготовительной фазой для следующего прыжка.

Для прыжков, выполняемых с разбега, существует еще фаза разбега. Он делается на носках, последний шаг широкий, на опору ступня ставится с носка. Разбег может осуществляться и в форме различных танцевальных шагов. При прыжках толчком двумя ногами после разбега следует наскок.

Самые простые по форме прыжки - на двух ногах, затем подскоки с ноги на ногу на месте или в передвижении. Более интенсивны прыжки на одной ноге.

На занятиях прыжки целесообразно выполнять в сочетании с поворотами, взмахами, танцевальными шагами, ритмическими заданиями.

К числу разучиваемых прыжков на занятиях МРВ следует отнести следующие:

- выпрямившись;
- скачок;
- закрытый (открытый);
- перекидной;
- подбивной.

Прыжок "выпрямившись" начинают с полуприседа на счёт "и". В полёте все суставы предельно выпрямлены. Руки взмахом поднимают вверх,

способствуя увеличению высоты взлета. Приземляются с носка на всю стопу в полуприсед. В поточных прыжках фаза приземления должна быть короткой, толчок энергичным и резким.

Разновидности прыжка. Прыжок "выпрямившись" можно усложнить, добавляя повороты на 90° и 180°, а также разводя ноги врозь в полёте.

Прыжок "скачок" выполняют шагом вперёд с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперёд, аналогично положению её в высоком шаге. Движения руками осуществляют произвольно, одна рука вперёд разноименно выносимой ноге, другая в сторону.

Методические указания. Вначале учащихся следует научить чередовать движения рук и ног стоя на месте. При этом преподавателю необходимо обратить внимание на свободный вынос ноги, согнутой в колене вперёд. Между бедром и голенью должен быть прямой угол. После этого движение выполняется в шаге, затем добавляется подскок.

Разновидности прыжка. Скачок может чередоваться с обычной ходьбой, высоким шагом, шагом польки.

Прыжок "закрытый" и "открытый"

И.п. - стойка руки в стороны.

1. Шагом правой, левую согнуть вперёд, прыжок, руки через низ вперёд - вверх, плечи и голова слегка опущены "закрытый".

2. Шагом левой с последующим прыжком на ней, правая назад, руки через низ в стороны - назад, прогнуться "открытый".

Методические указания. Обучение "закрытому" и "открытому" прыжкам следует начинать при передвижении шагом, в медленном темпе, уточняя положения рук, ног, туловища. Далее можно перейти к выполнению прыжков в медленном темпе и без музыки. И только после этого исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт. При выполнении "закрытого" прыжка туловище согнуто, спина круглая, голова опущена, руки вверх. В полёте "открытого" прыжка тело прогнуто, голова отведена назад, руки в стороны - назад.

Прыжок "перекидной" - выполняется вперёд.

И.п. - основная стойка.

Шагом правой ноги вперёд, махом прямой левой прыжок вверх, руки из положения назад - вниз махом поднять через перед вверх, способствуя увеличению высоты взлета. В полёте выполнить поворот вправо кругом на 180° приземляясь с носка на всю стопу в стойку на левой ноге, правая назад, руки в стороны. Далее выпрямляясь выполнить поворот вправо на 180° в сторону основного движения, шаг правой вперед и руки при этом опустить в положение вниз - назад, повторить прыжок. Также выполняется и прыжок толчком левой ноги, только поворот осуществляется влево. Каждый прыжок выполняется на один такт музыки.

Методические указания. Перед выполнением прыжков учащихся следует научить выполнять поворот махом прямой ноги вперёд. После этого

выполняется прыжок целиком в медленном темпе. При выполнении прыжка во всех его фазах необходимо следить за осанкой и голову слегка отвести назад.

Прыжок "подбивной" выполняется влево, вправо, вперёд и назад.

И.п. - стойка руки на пояс

Скрестным шагом правой ноги вперёд - влево и махом левой влево прыжок вверх лицом вперёд. Правая нога догоняет в полёте левую и подбивает её, после чего происходит приземление на носок, а затем и всю стопу правой ноги.

Прыжок вправо выполняется аналогичным образом, только скрестный шаг выполняется с левой ноги. Подбивные прыжки вперёд и назад выполняются также как и в стороны, только первый шаг в них выполняется вперёд или назад. Прыжок выполняется на полтакта.

Методические указания. Обучение прыжку должно осуществляться и в левую и в правую стороны одновременно. Выполняя его, после толчка не должно быть отклонения плечевой оси ни влево, ни вправо, ни вперёд, ни назад. Смотреть вперёд. Приземление надо стараться производить как можно ближе к месту отталкивания.

Сторона, в которую выполняется первый прыжок определяется учителем. Подбивные прыжки можно выполнять и с трех шагов разбега.

6.2. Упражнения с предметами

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости.

Броски, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. При их выполнении создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей занимающихся.

Специфика упражнений с предметами определяется двумя факторами. Первый из них - принципиально возможные кинематические формы движений самого предмета как независимого снаряда. Второй - это произвольные движения занимающихся во взаимодействии со снарядом (тип движений без предмета).

Предмет как независимый снаряд может совершать переместительное и вращательное движение. При этом ось вращения в полёте всегда проходит через центр тяжести или общий центр массы предмета, а переместительное движение совершается по параболе. Свободное движение предмета возможно при бросках и перекатах.

Среди движений, которые выполняются в контакте "человек-предмет",

наиболее простыми являются махи, круги и вращения. При этом важное значение имеет правильный хват предмета. Для занятий с большинством

предметов характерны жесткий хват (при выполнении махов и кругов) и свободный (при вращении). Выполнение тех или иных движений с предметами определяется фактурой снаряда.

В данном пособии рассматриваются упражнения с мячом, скакалкой и обручем.

6.2.1. Упражнения с мячом

Упражнения с мячом позволяют развивать точность движений во времени и пространства, ловкости, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения с мячом дополняются танцевальными движениями, музыкой и носят ярко выраженный эстетический характер.

Для упражнений используют резиновый мяч малого (диаметр 8-12 см.), среднего (15-18 см.) и большого (20 и более см.) размера. В начальной школе лучше использовать мячи малых размеров, для учащихся средних классов - средних размеров, для старших классов - больших.

Изучая упражнения с мячом необходимо придерживаться определенной последовательности и системности:

- способы удержания мяча;
- броски и ловля;
- отбивы;
- перекаты;
- выкруты.

Способы удержания мяча. Изучение правильного удержания мяча необходимо начинать с исходных положений:

- мяч на ладони (ладонях);
- мяч поддерживают пальцами рук с боков, не касаясь его ладонями;
- мяч лежит на тыльной стороне кисти с предельно вытянутыми пальцами.

Броски и ловля

Последовательность обучения.

1) Обучение броскам следует начинать с освоения предварительных и сопровождающих движений руками в сочетании с пружинящими движениями ногами, без мяча.

И.п. - стойка руки в стороны

- 1 - полуприсед, руки вниз
- 2 - стойка руки вверх
- 3 - повторить счет 1
- 4 - и.п.

2) Броски мяча двумя руками.

И.п. стойка руки в стороны, мяч на правой ладони

- 1 - слегка сгибая руки через низ вперед, передать мяч на обе ладони, полуприсед
- 2 - бросок мяча вверх, стойка руки вытянуты навстречу мячу
- 3 - поймать мяч с последующим движением рук вниз, полуприсед
- 4 - стойка, руки через низ в стороны мяч на левой руке
- 5-8- тоже в другую сторону

3) Броски и ловля мяча одной рукой.

И.п. - стойка руки в стороны, мяч на правой ладони

- 1 - полуприсед, мяч вниз
- 2 - выпрямляясь, бросок мяча вверх
- 3 - поймать мяч левой рукой с полуприседом и опусканием мяча вниз
- 4 - стойка руки в стороны, мяч на левой ладони
- 5-8- тоже с другой руки.

4) Броски по дуге над головой (выполняются стоя на месте и с передвижением).

И.п. - стоя в полуприседе, руки в стороны, мяч на правой ладони, туловище в полунаклоне вправо

- 1 - выпрямляясь и махом правой руки влево - вверх бросок мяча над головой
 - 2 - поймать мяч левой рукой
 - 3-4 - тоже с другой руки
- Это упражнение можно выполнить на вальсовых шагах в сторону.

5) Броски мяча под руку.

И.п. - стойка левая рука вперед, правая с мячом в сторону

- 1 - мяч через низ влево - вперед, бросок из под левой руки
- 2 - поймать мяч на правую ладонь снизу, вернуть в и.п.
- 3-4- тоже с другой руки

6) Броски под плечо одной рукой

Подводящее упражнение.

И.п. - стойка мяч на правой ладони внизу, кисть пальцами назад

- 1 - согнуть правую руку, локоть в сторону, до подмышечной впадины
- 2 - и.п.
- 3-4- тоже с другой руки.

Основное упражнение (упражнение целиком)

И.п. - тоже

1 - согнуть правую руку, локоть в сторону, до подмышечной впадины, бросок мяча сзади вверх над головой.

2 - поймать мяч двумя руками спереди, переводя его в левую вниз

3-4- тоже с другой руки.

Методические указания. При бросках и ловле мяча руки следует освободить от излишнего напряжения. Броску предшествует предварительный замах (руки опустить немного ниже и.п.), а также пружинящее движение ногами с последующим выпрямлением тела и рук вверх. Бросок мяча чаще всего выполняют с вставанием на носки и переносом веса тела с одной ноги на другую. При ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить. Этот отскок нужно смягчить движением рук навстречу мячу (мяч перекатывается через кончики пальцев на ладони) и последующим опусканием рук вниз (продолжая движение мяча). Захватывать мяч пальцами нельзя.

Характер движения с мячом слитный, музыкальное сопровождение плавное, размер 3/4, подчеркивая бросок акцентами в музыке.

Отбивы мяча.

Последовательность обучения.

1) Отбив двумя руками. Мяч на ладонях перед собой.

И.п. - полуприсед мяч слегка поднять вверх, ладони повернуть вниз

1 - удар пальцами по мячу, руки плавно удаляются от мяча

2 - поймать мяч двумя руками с боков

3-4 - повторить счет 1-2

Также выполняется упражнение, только мяч ловить не с боков, а снизу на обе ладони.

2) Отбив одной рукой сбоку вертикально пола.

И.п. - стойка руки в стороны, мяч на правой ладони

1-3- бросив мяч о пол справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой

4- поймать мяч на ладонь правой снизу, сделав предварительно маленькую дугу вокруг мяча наружу, полуприсед

5-8 - тоже с другой руки

Методические указания. При отбиве двумя руками мяч держат на ладонях перед собой или поддерживают немного сбоку. Удар по мячу производят после предварительного маха и пружинного движения ногами. Следует помнить, что высота отскока находится в прямой зависимости от силы удара.

Перекаты мяча.

Выполняют по полу и по различным частям тела (рукам, спине и т.д.)

Последовательность обучения.

1) Перекаты мяча по полу.

И.п. - сед на пятках лицом друг к другу на расстоянии 2м., руки с мячом справа

1-2- приподнимаясь в стойку на коленях, перекатить мяч по полу под левое плечо партнера

3-4- приняв мяч перевести руки с мячом в и.п.

2) Перекат мяча по полу из положения выпада с последующим мелким бегом за мячом, и остановкой его в приседе.

3) Перекаты мяча между ладонями

И.п. - стойка левая рука над мячом, правая под ним

1 - вращение мяча наружу в положение рук левая под, правая над ним

2 - вращение наружу в и.п.

3-4- повторить счет 1-2

5-8- тоже, но вращение внутрь

Также выполняются перекаты мяча, но в сочетании с мелкими шагами бега вперед и назад.

4) Перекаты мяча по руке.

И.п. - стойка мяч на ладонях впереди

1-2- поднять мяч вперед-вверх, перекатить его на грудь, прогнуться

3-4- опустить руки вперед - вниз, перекатить мяч на ладони.

Также выполняются перекаты, но мяч на тыльной стороне ладоней.

Методические указания. Перекаты должны быть плавными, без толчков. Мяч с пола следует поднимать пальцами, находящимися между полом и мячом. Направление переката создается пальцами. Мяч катящийся по той или иной части тела необходимо либо остановить в обусловленной точке, либо ловить после сбрасывания на пол. При выполнении перекатов между кистями необходимо, чтобы руки были слегка согнуты в локтевых суставах. Кисти должны двигаться вокруг вращающегося мяча.

Выкруты мяча.

Направление выкрута бывает внутрь и наружу. Движение совершается в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

Последовательность обучения.

1) Выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу.

И.п. - стойка руки в стороны, мяч в правой на ладони

1 - приподнимая руку с мячом, повернуть кисть на 360° внутрь ладонью вверх, выкрут

2 - опустить мяч на ладони сзади

3 - поднять мяч на ладони вправо

4 - выкрут наружу на 360°, ладонью вверх, и.п.

5-8- тоже с левой руки

2) Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь и наружу

И.п. - тоже

- 1 - сгибая руку в локтевом суставе, предплечьем и кистью вместе с мячом описать дугу вперед - внутрь
- 2 - продолжить движение по дуге выпрямляя руку вправо ладонью вверх, выкрут
- 3 - сгибая руку в локтевом суставе, предплечьем и кистью вместе с мячом, описать дугу назад - наружу
- 4 - продолжить движение по дуге вперед - наружу в и.п.
- 5-8- тоже с другой руки

Методические указания. Выкруты вертикальные и горизонтальные выполняют ненапряженной рукой, плавно, слитно, сочетая с полуприседами, небольшими наклонами туловища вперед, а также шагами. Выкруты можно заканчивать небольшим броском мяча вверх.

6.2.2. Упражнения со скакалкой.

Упражнения со скакалкой способствуют развитию ловкости, выносливости, быстроты, прыгучести. Они могут выполняться в различном характере (мягко, резко, весело, задорно и т.д.), с разной скоростью, в разнообразных ритмических сочетаниях.

Длина скакалки не регламентирована и зависит от роста занимающихся. Если встать на середину скакалки и натянуть кверху концы, то кисти должны находиться у подмышечных впадин.

Скакалку нужно держать без излишнего напряжения. При захвате за концы скакалки, большой палец должен быть сверху. Скакалка вращается кистью или всей рукой, а при промежуточном прыжке и замедленном полёте скакалки - почти прямыми руками или движениями только в локтевых суставах.

Прыжки выполняются на носках, приземление мягкое, в безопорной фазе носки тянуть от себя. При выполнении прыжков сохраняют хорошую осанку.

В упражнениях со скакалкой выделяют следующие группы упражнений:

- махи и круги;
- прыжки;
- переводы;
- броски (в художественной гимнастике).

Махи и круги скакалкой.

Выполняются одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые движением в плечевом суставе), средние (движением в локтевом суставе) и малые (выполняемые

кистью).

Упражнения выполняют сначала стоя на месте, затем с переносами веса тела с одной ноги на другую.

Последовательность обучения.

1) Махи и круги в лицевой плоскости.

И.п. - стойка руки в стороны, скакалка сложена вдвое в правой руке

1 - мах скакалкой влево

2 - мах вправо

3 - махом влево передать скакалку в левую руку

4 - пауза

5-6 - повторить счёт 1-4 другой рукой

И.п. - стойка руки вперед слегка согнуты, скакалка хватом за концы

1 - шаг левой влево, правая в сторону на носок, мах скакалкой влево

2 - вес тела на правую, мах скакалкой вправо

3 - приставить правую к левой, полуприсед и соединить руки
средний круг в лицевой плоскости скакалкой книзу - влево

4 - шаг левой влево, правая в сторону на носок, мах скакалкой книзу -
влево

5-8 - повторить счёт 1-4 в другую сторону.

Также выполняется упражнение одной рукой, другая в сторону, скакалка сложена вдвое.

2) Круги и махи скакалкой в боковой плоскости.

И.п. - стойка скакалка вперед в правой руке сложена вдвое, левая в сторону

1 - пружиня согнуть правую руку, мах скакалкой назад справа

2 - мах вперед справа в и.п.

3 - согнуть правую руку, средний круг скакалкой книзу - назад

4 - мах назад

5-8 - повторить счёт 1 - 4 в обратном порядке

9-16- тоже другой рукой

3) Круги и махи скакалкой в горизонтальной плоскости

И. п. - стойка руки в стороны, скакалка сложена вдвое в правой руке

1-3 - правую слегка согнутую вверх, три малых круга скакалкой над головой влево (по часовой стрелке)

4 - выпрямить руку, мах скакалкой влево

5-8 - повторить счёт 1- 4 с вращением вправо (против часовой стрелки)

9-16-тоже левой рукой

Методические указания. Обучение кругам и махам рекомендуется выполнять в лицевой, боковой, а затем горизонтальной плоскости. Махи и круги следует сопровождать небольшими пружинными движениями ног и

наклонами туловища в сторону маха. При махах и кругах скакалка должна слегка касаться пола. После маха в боковой плоскости книзу прыжки выполняют с вращением скакалки вперёд, а после маха кверху - назад.

Техника кругов и махов зависит от вращения скакалки. Если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы.

Прыжки.

Последовательность обучения.

1) Прыжок выпрямившись через качающуюся скакалку вперёд и назад
И.п. - стойка скакалка спереди хватом за концы

2) Прыжок выпрямившись, вращая правой (левой) рукой сложенную вдвое скакалку в боковой плоскости кверху и книзу, добиваясь равномерности вращения скакалки с прыжками (одно вращение на один прыжок).

И.п. - стойка скакалка сложена вдвое в правой (левой) руке.

3) Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком (вращение скакалки вперёд и назад).

И.п. - стойка скакалка сзади (спереди) хватом за концы.

В упражнении на одно вращение скакалки выполняется два прыжка. Вращение замедленно всей рукой. Освоив подготовительные упражнения можно переходить к обучению поточных прыжков, выпрямившись через вращающуюся скакалку вперед и назад.

4) Прыжки с одной ноги на другую.

И.п. - стойка скакалка сзади хватом за концы

1 - вращение скакалки вперёд, прыжок с левой на правую, согнув левую назад

2 - шаг лавой назад

3-4- повторить счет 1-2

И.п. - стойка скакалка спереди хватом за концы

1 - вращение скакалки назад, прыжок с правой на левую, выпрямив правую вперед - книзу

2 - шаг правой вперёд

3-4- повторить счёт 1-2

В этих упражнениях вращение скакалки замедленное, на два счёта выполняется одно вращение.

И.п. - стойка скакалка хватом сзади за концы

1 - вращение скакалки вперёд, прыжок с левой на правую, согнув левую назад

2 - вращение вперёд, прыжок с правой на левую, согнув правую назад

3-4- повторить счёт 1-2

Упражнение выполняется с продвижением и небольшим наклоном туловища вперёд.

И.п. - тоже

1 - вращение скакалки вперёд, прыжок с левой на правую, левую вперед - вниз

2 - вращение вперёд, прыжок с правой на левую, правую вперед- вниз

3-4- повторить счёт 1-2

Также выполняются прыжки с вращением скакалки назад.

5) Прыжки со скрестным вращением скакалки "петлей" вперёд и назад.

И.п. - стойка скакалка сзади, хватом за концы

1 - вращением вперёд скрестить руки на уровне пояса, прыжок выпрямившись в "петлю"

2- раскрыв вверху "петлю" руки в стороны вращение скакалки вперёд прыжок выпрямившись

3-4- повторить счёт 1-2

Также выполняются прыжки со скрестным вращением назад.

6) Прыжки с двойным вращением скакалки.

И.п. - тоже

В упражнении выполняется один прыжок выпрямившись два вращения скакалки вперёд. Прыжки следует выполнять за счёт высоты полёта и быстроты вращения.

Методические указания. Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Вращение осуществлять движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтях. Движение должно быть непрерывным. В полёте разгибать колени и носки, приземляться на носки с перекатом на всю стопу в полуприсяд. При скрестном движении скакалки "петлёй" руки сгибать так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше тазобедренных суставов, локти были согнуты, петля точно посередине. Вращение скакалки заканчивать энергичным движением кистей, находящихся на одном уровне. Нельзя сильно сгибать руки, это укорачивает скакалку, и тогда трудно пройти через петлю. Вращая скакалку назад, петлю скрестить на уровне пояса, а не над головой.

Усложнить упражнения можно за счёт изменения скорости вращения скакалки, количества повторений, сочетания быстрых движений ног с медленными вращениями, выполнение прыжков вдвоём под одной скакалкой, сначала с места, затем с вбеганием.

Переводы скакалки.

Эти движения позволяют изменять направление вращения скакалки, разнообразить упражнения, а также служат для отдыха после прыжков.

Последовательность обучения.

1) Перевод скакалки назад

И.п. - стойка скакалка спереди, хватом за концы

1-3- круг левой рукой вперёд - вправо, за спину влево - назад

4 - стойка скакалка сзади, руки в стороны слегка согнуты.

2) Перевод скакалки вперёд

И. п. - стойка скакалка сзади хватом за концы

1-3- полуприсед, круг правой рукой за спиной влево, продолжая его перед лицом вправо вперед

4 - стойка скакалка спереди, руки в стороны слегка согнуты

Методические указания. Выполняя переводы туловище следует за движением скакалки. Движения плавные, скакалка не касается тела.

Переводы можно выполнять махом в боковой или лицевой плоскостях, перемахом через голову назад или вперёд.

6.2.3. Упражнения с обручем.

Упражнения с обручем являются прекрасным средством для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Они увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Обручи используют пластмассовые, деревянные и дюралюминиевые. Они бывают различного размера. Наиболее распространен обруч диаметром 80-90 см.

Все движения с обручем выполняют одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног.

В школьной программе упражнения с обручем выполняют девушки X - XI классов, а также он используется и при выполнении общеразвивающих упражнений.

Изучая упражнения с обручем необходимо придерживаться определённой последовательности:

- хваты (способы удержания обруча);
- повороты;
- вращения;
- броски и ловля;
- прыжки в обруч и через него;
- махи;
- перекаты обруча.

Хваты

Обучение упражнениям с обручем, правильнее всего начинать с

ознакомления занимающихся с хватами и способами их изменения.

Хваты обруча бывают:

- двумя руками снаружи;

- двумя руками изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным, средним) легко и свободно;

- одной рукой сверху;

- одной рукой снизу. Охватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Хват меняют либо небольшим перебросом обруча, либо перебором пальцев.

Положение обруча по отношению к полу может быть;

- горизонтальным;

- вертикальным;

- наклонным.

По отношению к телу обруч может находиться в плоскостях:

- лицевой;

- боковой;

- промежуточной.

Повороты.

Эти действия являются подготовительными к изучению вращений. Повороты обруча выполняют двумя или одной рукой в различных плоскостях и направлениях, в сочетании с движением туловища и ног.

Последовательность обучения.

1) Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости

И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперёд, хват снаружи

1 - перенести вес тела на правую, левую в сторону на носок

2 - поворот обруча книзу - налево, наклон влево

3 - поворот обруча направо, выпрямиться

4 - и.п.

5-8 - тоже в другую сторону.

2) Повороты обруча в боковой плоскости вперед и назад

И.п. - стойка на правой, левая вперёд на носок, обруч вертикально справа.

1 - полуприсед на правой, поворот обруча вперёд, правая вверх, левая вниз

3 - поворот обруча назад

4 - и.п.

5-8- тоже в другую сторону.

Выполняя упражнение смотреть в обруч.

3) Повороты обруча в горизонтальной плоскости

И.п. - стойка обруч горизонтально вверх, хват снаружи с боков

- 1 - поворот обруча вправо до скрещения рук
- 2 - и.п.
- 3 - поворот обруча влево
- 4 - и.п.

Методические указания. При выполнении поворотов обруча следить за точным сохранением плоскости его движения (вертикальной или горизонтальной). Для сохранения обруча в нужной плоскости необходимо ощущать его вес. Это достигается выполнением упражнения ненапряженной рукой.

Вращения

Последовательность обучения.

- 1) Вращение обруча в лицевой плоскости.

И.п. - стоя обруч в лицевой плоскости хватом за нижний край двумя сверху

- 1 - левую без обруча влево, вращение на правой вправо
- 2-3- вращения
- 4 - и.п.
- 5-8- тоже в другую сторону.

И.п. - стоя обруч на правой руке, хватом за верхний край снизу левую в сторону

- 1-4- раскачивание обруча влево и вправо

Это упражнение дается как подводящее для того, чтобы почувствовать вес обруча.

И.п. - тоже

- 1 - захватив обруч кистью, поднять его вверх и разогнув пальцы вращение влево
- 2-3- вращения
- 4 - и.п.
- 5-8- тоже другой рукой

Движения рукой вверх и вниз осуществляются по круговой траектории.

- 2) Вращение обруча в боковой плоскости

И.п. - стойка левая рука в сторону - назад, правая с обручем влево, хватом сверху

- 1-3- вращения обруча вперед и назад вертикально в боковой плоскости слева
- 4 - и.п.

5-8 - тоже другой рукой.

- 3) Передача обруча из одной руки в другую не останавливая вращения

Выполняя вращение обруча в лицевой плоскости правой рукой вправо - книзу, передать его в левую, при этом левую кисть ставить ладонью вверх

рядом с правой на нижний край вращающегося обруча, правую быстро убрать.

4) Вращение обруча на полу.

И.п. - стоя обруч вертикально справа на полу в лицевой плоскости,

хват тремя пальцами правой руки сверху, левую в сторону

1 - поворот кисти наружу, замах

2-3- резко повернуть кисть внутрь, вращения обруча внутрь

4 - захватить обруч кистью снаружи, остановить вращение

Методические указания. Вращения должны быть равномерными, без рывков и толчков. После освоения вращений стоя на месте, следует подключить к этим движениям пружинные движения ногами. Овладев всеми вышеописанными движениями и передачей обруча из руки в руку не прекращая движения обруча, можно переходить к выполнению данных упражнений, но в сочетании с различными танцевальными шагами.

Броски

Выполняются одной и двумя руками в различных плоскостях.

Последовательность обучения.

Начинать обучение следует с бросков двумя руками.

1) Наклонный бросок обруча.

И.п. - стойка обруч наклонно, хватом снаружи с боков

1 - согнуть руки, обруч к груди наклонно

2 - шаг правой вперёд, бросок обруча вперёд-вверх

3-4- приставить левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

И.п. - тоже

1 - шаг правой вперёд, согнуть руки обруч к груди наклонно

2 - толчком правой прыжок, левая назад, бросок обруча вперёд-вверх

3-4- два беговых шага, поймать обруч хватом снизу, принять и.п.

2) Горизонтальный бросок обруча

И.п. - стойка обруч вперёд горизонтально, хватом с боков снизу

1 - полуприсед, обруч вниз - вперёд

2 - выпрямить ноги, бросок обруча горизонтально вверх

3 - поймать обруч двумя руками с боков снизу

4 - и.п.

3) Вертикальный бросок обруча.

И.п. - стойка обруч вперёд вертикально, хватом снизу

1 - замах обручем вниз - вперёд

2 - бросок обруча вертикально вверх

3 - поймать обруч двумя руками снизу

4 - и.п.

Аналогичным образом выполняются броски с небольшим сгибанием рук, полуприседом и в движении.

4) Броски обруча одной рукой и одной рукой после вращения

И.п. - стойка обруч вперёд в правой согнутой руке, хватом снизу за

верхний край, левая в сторону.

- 1 - выпрямить руки вперёд-вверх
- 2 - бросок обруча вертикально вверх
- 3 - поймать обруч за верхний край снизу
- 4 - и.п.

5-8- тоже другой рукой

И.п. - тоже

1-2- вращение обруча влево - кверху

3 - бросок обруча вертикально вверх

4 - поймать обруч за верхний край снизу, и.п.

5-8- тоже другой рукой

И.п. - тоже

1-2- вращение обруча влево - кверху

3 - бросок обруча влево по дуге вертикально вверх

4 - поймать обруч левой рукой за верхний край снизу, правую в сторону

5 - 6-вращение обруча вправо - кверху

7 - бросок обруча вправо по дуге вертикально вверх

8 - поймать обруч правой за верхний край снизу, и.п.

5) Броски в боковой плоскости.

И.п. - стойка обруч вправо в согнутой руке, хватом снизу за верхний край, левая в сторону

1-2- вращение обруча вперед, пружиня ногами

3 - бросок вертикально вверх

4 - поймать обруч правой рукой за нижний край хватом снизу

5-7- повторить счет 1-3

8 - поймать обруч правой рукой за верхний край хватом снизу, продолжить вращение вперед

6) Бросок обруча под плечо.

И.п. - стойка обруч вверху вертикально в правой, хватом снаружи указательный палец вперед на обруче, левая в сторону - вниз

1 - обруч через перёд, согнуть руку локоть в сторону, кисть под плечо

2 - бросок обруча сзади под плечо вперед-вверх

3 - поймать обруч правой за верхний край хватом снизу

4 - продолжить вращение.

Также выполняются броски левой.

Методические указания. Направление толчка руками при броске

определяется положением обруча в полёте. Поэтому перед броском обруч должен находиться точно в том положении, какое требуется в полёте. Движения рук при бросках должны быть сильными и уверенными, а броски свободными и высокими. Ловить обруч следует хватом снизу или сверху. При выполнении броска обруча с вращением вокруг кисти необходимо следить, чтобы применение силы для броска произошло в момент вращения обруча кверху (рука внизу). Падение обруча следует амортизировать вращением или махом.

Прыжки

Выполняют толчком двух ног или с одной ноги на другую.

Последовательность обучения.

1) Прыжки в качающийся обруч

И.п. - стойка обруч горизонтально вперёд, хватом сверху за передний край

- 1 - качнуть обруч назад, прыжок в обруч толчком двух
- 2 - качнуть обруч вперёд, прыжок в обруч толчком двух в и.п.
- 3-4- повторить счёт 1-2

И.п. - тоже

- 1 - качнуть обруч назад, прыжок в обруч толчком левой на правую
- 2 - приставить левую
- 3 - качнуть обруч вперёд, прыжок в обруч толчком правой на левую
- 4 - и.п.

2) Прыжки вращая обруч как скакалку

И.п. - стойка обруч вертикально, хватом сверху

- 1 - вращение обруча вперёд, толчком двух прыжок в обруч
- 2 - промежуточный прыжок
- 3-4- повторить счёт 1-2

И.п. - тоже

- 1 - вращение обруча вперёд, толчком левой на правую прыжок в обруч
- 2 - приставить левую
- 3-4- повторить счёт 1-2.

Методические указания. Прыжки выполнять легко, свободно, на полупальцах. Приземляться бесшумно. Движения обруча без пауз, равномерные. Прыжки в обруч требуют от занимающихся хорошей координации движений. При их выполнении руки не сгибать, т.к. в этом случае обруч будет вращаться высоко над полом, что затруднит выполнение прыжков.

Махи.

Последовательность обучения.

И.п. - стойка обруч в правой в сторону ладонью назад, хват свободный, тремя пальцами

- 1 - согнуть правую руку, мах обручем вниз - влево в лицевой плоскости
- 2 - мах вниз - вправо в и.п.
- 3 - большой круг в лицевой плоскости влево
- 4 - махом влево, передать обруч в левую руку
- 5 - согнуть левую, мах обручем вниз - вправо в лицевой плоскости

- 6 - мах вниз - влево
 - 7 - большой круг в лицевой плоскости вправо
 - 8 - махом вправо, передать обруч в правую руку в и.п.
- Ноги слегка пружинят.

И.п. - тоже

- 1 - большой круг в лицевой плоскости обручем вниз - влево
- 2 - и.п.
- 3 - поворотом кисти назад, сгибая руку, средний лицевой круг за головой
- 4 - и.п.

Методические указания. Малые махи выполняют движением кисти прямой руки в локтевом суставе и большие - прямой ненапряженной рукой от плеча.

Перекаты.

Последовательность обучения.

1) Перекаты обруча в лицевой плоскости спереди

И.п. - стойка левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой снаружи, левая в сторону

1 - полуприсед на правой, левую руку положить сверху на обруч, шаг левой влево правую в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево, перекатить спереди

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и.п.

3-4- тоже в другую сторону

Так же выполняют перекаты, заменив шаги выпадами влево, вправо и догоняя катящийся обруч легким бегом.

2) Перекаты обруча в лицевой плоскости сзади

И.п. - тоже

1 - выпад влево, толкнуть обруч правой рукой влево, перекатить сзади

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и.п.

3-4- тоже в другую сторону

Аналогичным образом выполняются перекаты шагом и догоняя обруч лёгким бегом.

Методические указания. Выполняя перекаты в сторону тяжесть тела следует переносить с одной ноги на другую. Перекаты обруча по полу дополняют добавочные действия: бег, прыжки, равновесия и т.д. Во время перекатов обруч не должен колебаться [11,14].

7. Игры под музыку.

Игры под музыку должны широко использоваться на уроках физической культуры, на занятиях спортивных секций, в детских спортивных школах, во время праздников и т.д.

Однако, студенты факультета, учителя физической культуры испытывают немалые затруднения в подборе и проведении игр под музыку, так как этот вопрос очень слабо освещён даже в специальной литературе. Правда, в пособиях по подвижным играм встречаются указания о том, что некоторые игры желательно проводить под музыку, но эти указания носят, как правило общий характер.

Данный раздел пособия поможет специалистам в области физической культуры овладеть методикой организации и проведения игр под музыку.

Характеристика игр.

Эмоциональное содержание музыки, ее мелодическое разнообразие, изменение темпа, ритма, силы звучания используются в играх и создают благоприятные условия для формирования физической культуры играющих.

Недостаток жизненных наблюдений и представлений у детей приводит к тому, что они не могут достаточно ярко и образно передать действия того или другого игрового персонажа. Тогда на помощь приходит музыка. Она придает воображению учащихся большую яркость, а движениям выразительность.

В играх под музыку большое значение имеет согласование движения участников с различным характером звучания музыки - плавным, отрывистым, мягким, резким, и т.д. Сравнивая свои достижения со звучанием, играющие заимствуют из музыки разнообразие красок, оттенков и отражают его в движениях. Это способствует обогащению координационных возможностей играющих.

Разнообразие темпа в музыке используется для совершенствования способности управлять скоростью своих движений.

С помощью одного из важных средств музыкальной выразительности - ритмического рисунка мелодии - воспитывается умение произвольно придавать движениям различную временную протяжённость. Даже самая простая мелодия обычно выражена звуками различной длительности. Воспроизведение их шагами, хлопками и другими движениями развивает умение "удлинять" или "укорачивать" продолжительность своих движений в соответствии с ритмом музыки.

В играх под музыку дети действуют в соответствии с правилами игры, которые в значительной мере обусловлены содержанием, формой, характером музыки.

В играх под музыку большое внимание уделяется танцевальным движениям. Это, как правило, простейшие элементы народных танцев и их

несложные соединения, а также бег, прыжки, движения с предметами, имеющие танцевальный характер. Использование их в подвижных играх помогает развивать координацию и воспитывать свободу, ловкость и изящество движений, вместе с тем повышается интерес детей (особенно девочек) к играм.

Важно помнить, что эпизодическое использование игр под музыку не может дать ощутимых результатов. Их педагогическое воздействие может быть полноценным лишь при систематическом проведении. Тогда у детей постепенно вырабатывается умение отличать марш от танца, узнавать польку, вальс, запоминать мелодию, разбираться в содержании и характере звучания музыки и согласовывать с ней свои движения.

Методика проведения игр под музыку.

Умелый выбор игр под музыку и знание методики их проведения дает возможность своевременно и правильно поставить и решить те или иные образовательные и воспитательные задачи.

Готовясь к проведению выбранной игры, преподаватель должен познакомиться с музыкой, сопоставить действия и движения играющих с характером звучания, а иногда и выполнить сам эти движения под музыку. Если в процессе подготовки выясняется, что в выбранной игре отдельные движения трудны для выполнения, - их следует облегчить, а правила игры можно упростить.

В некоторых играх, например "Низко - высоко", действия играющих обусловлены звучанием мелодии в том или ином регистре. При этом разница в регистрах не выходит за пределы двух октав, поэтому уловить её не так уж легко. Чтобы своевременно направлять действия играющих и давать им правильную оценку, руководителю необходимо быстро и безошибочно определять регистры, а это требует предварительной самопроверки.

Содержание игры, взаимодействие её участников должен знать не только руководитель, но и аккомпаниатор. Только при соблюдении этого условия подача звуковых сигналов, повторение музыкальных фраз (когда это требуется по ходу игры), и т.д. будут своевременными.

При проведении игр под музыку особое внимание следует уделять свободному и красивому показу танцевальных движений. Выполнение их преподавателем будет являться образцом для играющих.

Умение подать команду согласованно с музыкальным звучанием очень важно при проведении игр под музыку. Когда перед началом игры дается музыкальное вступление, в команде нет необходимости: когда вступление отсутствует, аккомпаниатор, как и участники, начинают игру по команде руководителя: "Начи-най!" Желательно, чтобы она была дана с учётом размера

и темпа исполняемой пьесы. Такая команда в известной степени заменяет музыкальное вступление (рис.4а,б).

Так, в игре "Бросай точно" исполняется вальс. Команду следует давать:



Рис. 4. а

Игра "Тихо - громко" сопровождается маршем. Команда:



Рис. 4. б

От своевременной подачи команды в ходе игры очень часто зависит успех её проведения. Так, в игре "Вправо-влево бросай" участники подбрасывают и ловят мячи на первую четверть трёхчетвертного размера. Внезапно, по команде, мяч перебрасывается соседу в указанную учителем сторону. Команду необходимо подать в момент, когда играющие ловят свои мячи (рис. 5).

команда: вправо или влево



Рис. 5

Если команда запоздает, то играющие не успеют правильно бросить мяч. Преждевременная же команда, например в момент подбрасывания мяча, не способствует развитию скорости достигаемой реакции, кроме того, снижается эмоциональное воздействие игры. Своевременно поданная команда определяет полноценность решения педагогических задач, поставленных во многих играх ("Вызов номеров", "Смотри сигнал", "Поймай по вызову" и др.).

В обучении играм под музыку имеются свои особенности. Они вызваны, необходимостью выделить время на прослушивание музыки и согласование с ней движений. Обучение начинается с того, что учитель сообщает детям название игры, её содержание и правила (разметка площадки обычно производится до начала игры). Затем дети прослушивают музыку и под руководством учителя выясняют, каков характер ее звучания, какие средства музыкальной выразительности в ней особенно ярки, как отдельные моменты игры согласованы с музыкой. После этого руководитель разучивает с детьми движения, встречающиеся в игре. В том случае, когда эти движения более или менее сложны, лучше выделить специальное время на их разучивание.

В процессе разучивания двигательных элементов игры учитель должен рассказать детям, при каких нарушениях в технике выполнения движений и их связи с музыкой команда получает штрафное очко или проигрывает. После предварительного изучения движений руководитель проводит пробное судейство: двое - трое играющих выполняют разученное движение, остальные оценивают, т.е. называют замечания или ошибки. Дети, лучше других справившиеся с этим заданием, назначаются судьями. В дальнейшем к судейству обязательно следует привлекать и детей имеющих освобождение от занятий. Участие в судействе воспитывает более сознательное отношение к изучению движений, к умению увязать их с музыкой, обостряет внимание, наблюдательность, способность анализировать и обобщать.

Далее учитель формирует команды, размещает их на площадке и закрепляет судей. Вслед за этим проводится пробная игра, в которой проводящий обычно выполняет роль водящего и фиксирует внимание детей на точном соблюдении условий игры. Для того, чтобы проверить, насколько хорошо, учащиеся усвоили связь музыки с игровыми действиями можно исполнить отдельные музыкальные фразы с тем, чтобы дети показали или сказали, как они должны согласовать с ними свои движения.

В процессе проведения пробной игры учитель указывает участникам на встречающиеся ошибки, объясняет, как их избежать. Вслед за этим проводится игра, с учетом результатов.

Однако порядок проведения игр под музыку может меняться в зависимости от содержания игры, состава детей, условий её проведения. Так, например, в игре "Повтори за мной" дети, прослушав музыку, становятся в круг и, еще не рассчитываясь по порядку, выполняют вместе с учителем русский хороводный шаг (на 1-ю часть музыки). Затем руководитель берёт на себя роль водящего и учит детей (на 2-й часть музыки) повторять показанные им движения. Попутно проводящий поясняет играющим, как самим выделять музыкальные фразы и проверяет, достаточно ли сознательно и уверенно они это делают. Из приведенного примера видно, что разучивание движений и построение как бы вклиниваются в разбор музыки. Затем остаётся произвести расчёт по порядку и можно переходить к игре с учетом результатов. Такой приём часто используется при обучении играм детей в детских садах и начальных классах общеобразовательной школы. Им легче понять музыку

сопровождаемую движениями. В некоторых случаях последовательность обучения не меняется, но опускаются некоторые его ступени. Так, в одних случаях нет необходимости в пробной игре, в других - не нужно отдельно разучивать движения и т.д.

Учитель должен всегда помнить, что только при творческом подходе к

подбору и проведению игр под музыку можно рассчитывать на полноценность их воздействия на детей [4,13].

Игры для детей 1-4 классов.

Некомандные игры

Попрыгунчики - воробушки.

Подготовка к игре.

По середине площадки чертится круг диаметром 4 - 6 м. Играющие "воробушки" - становятся снаружи круга, боком к центру, дистанция 1м. В центре круга стоит "кот".

Описание игры.

Под музыку "Весенней песенки" (автор - Г.Фрид. Музыкальный размер 2/4) воробушки по команде руководителя продвигаются вперед прыжками (см. описание). С окончанием музыки они останавливаются и поворачиваются лицом к центру. Под музыку "Маленькой пьесы" (автор Н.Любарский. Музыкальный размер 4/4) идёт кот (см. описание). С окончанием музыки воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кот старается поймать не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный воробушек поднимает руку вверх, а затем опускает её и продолжает играть.

Когда кот поймает условленное количество воробушков, выбирается новый кот и игра начинается сначала.

В конце игры определяются победители - самые ловкие воробушки (ученики, ни разу не попавшиеся и ритмично, весело прыгавшие под музыку) и лучший кот (ученик, быстро поймавший воробушков и ярче всех изобразивший хитрого кота).

Движения воробушков (выполняются весело, задорно):

- 1 - 2-й такты - четыре прыжка, с небольшим продвижением вперёд, руки на пояс;
- 3-й такт - прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны; ноги вместе, руки на пояс;
- 4-й такт - повторить движения 3-го такта;
- 5 - 8-й такты - повторить движения 1- 4 тактов.

Движения кота (выполняют мягко, вкрадчиво):

1-2-й такты - четыре шага вперед с правой ноги, руки согнуты в локтях, кисти расслаблены;

3-й такт - поворот кругом через правое плечо, приставить левую ногу, полуприсед, руки на пояс, посмотреть вправо;

4 - 6-й такты - опуская руки вниз и выпрямившись, повторить движения 1-3 тактов в другую сторону.

Правила игры.

1. Кот может ловить воробушков только в кругу.

2. Воробушки могут только прыгать. Если воробушек побежал, он считается пойманным.

Указания к игре.

1. Рассказывать о содержании игры нужно ярко, образно с тем, чтобы дети почувствовали особенность поведения кота и воробушков. До игры, при прослушивании музыки, играющим следует указать на разницу в характере звучания музыкальных отрывков. При разучивании движений руководитель должен добиваться не только точности и ритмичности исполнения, но и передачи характерных особенностей в повадке воробушков и кота.

2. Руководитель должен следить за тем, чтобы после окончания музыки все воробушки прыгали. Это обеспечит равномерную нагрузку играющим.

Два мороза.

Подготовка к игре.

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два "дома". Расстояние между ними 10-15 м. Выбираются два водящих - "морозы", которые становятся посередине "улицы" лицом друг к другу на расстоянии 4 - 5 м. Остальные играющие - "ребята" - собираются в одном из домов (рис. 6).

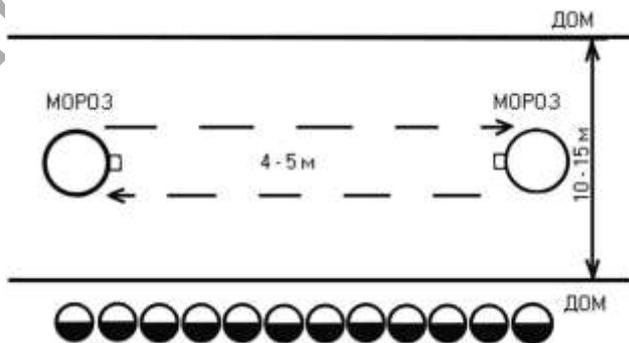


Рис. 6

Описание игры.

На первую часть музыки морозы по команде руководителя выполняют свое движение (см. описание).

На вторую часть музыки ребята весело бегают, прыгают, танцуют у себя дома, двигаясь враспынную. С окончанием музыки они перебегают в другой

дом, а морозы стараются их запятнать. Запятнанные должны остановиться там, где их "заморозили".

Снова звучит 1-я часть музыки для морозов, а затем 2-я часть для ребят. С окончанием музыки играющие перебегают в другой дом, стараясь дотронуться до "замороженных". Морозы ловят ребят и мешают им выручить своих товарищей. После двух-трех перебежек пойманные подсчитываются и присоединяются к играющим. Из числа пойманных выбирают новых морозов. Игра начинается сначала и повторяется четыре-пять раз. В конце игры отмечаются лучшие морозы (ученики, поймавшие больше играющих и ярче изобразившие братьев-морозов) и лучшие ребята (ученики, не разу не попавшиеся морозам и весело двигавшиеся на свив музыку).

Движение морозов выполняются энергично под "Латвийскую народную песню" (обработ. Г.Фрида. Музыкальный размер 2/4), в руках каждого воображаемая палка.

1 - 2-й такты - два шага вперед с левой

3-й такт - шаг левой и поворот кругом через левое плечо

4-й такт - шаг правой с притопом и "удар" палкой о пол

5 - 8-й такты - повторить движения 1 - 4-го тактов в другую сторону (на 1-4-й такты морозы двигаются навстречу друг другу, на 5-8-й - повернувшись кругом, расходятся).

Правила игры.

1. Ребята, выбежавшие из дома раньше окончания своей музыки, считаются пойманными.

2. Игрок не может бежать обратно в дом или в нём задерживаться. В обоих случаях он считается пойманным.

3. Если "замороженный" игрок не остаётся на месте, а убежал, он считается за двух пойманных.

Указания к игре.

1. Изложение содержания игры должно быть живым, образным. Наводящими вопросами, показом учитель вызывает у детей яркое представление о тяжеловесной походке морозов и задорном характере движения ребят. До начала игры дети слушают музыку и с помощью руководителя определяют музыкальные фразы, предназначенные для морозов и для ребят.

2. При проведении игры необходимо напомнить детям о том, что нужно стремиться выручать "замороженных".

Дети и медведь.

Подготовка к игре.

В углу площадки очерчивается "берлога медведя". В берлоге устанавливается скамейка. Выбирается "медведь". Он залезает в свою берлогу, и "ложится спать" на скамейку. Остальные играющие - "дети" - разбегаются по всей площадке.

Описание игры.

На украинскую плясовую "Микола" (музыкальный размер 2/4), (1-16 такты) дети бегают, прыгает, танцуют. С остановкой музыки застывают в различных позах.

На музыкальную пьесу Е.Теличевей "Медведь" (музыкальный размер 2/4) (1-16-й такты) медведь просыпается, встает (1-4-й такты), и идёт искать добычу (5 - 16-й такты). Того, кто пошевелится, медведь уводит к себе в берлогу.

Пойманные дети садятся на скамейку и находятся там до конца игры.

На повторение украинской плясовой мелодии играющие снова двигаются, а медведь засыпает в берлоге. Игра продолжается до тех пор, пока медведь не заберёт 5-6 детей. После этого выбирается новый медведь из числа не пойманных и игра повторяется. Среди детей побеждают те, которых медведь ни разу не увёл в берлогу. Отмечается и лучший медведь - ученик, который быстрее забрал обусловленное количество детей и лучше всех изобразил медведя под музыку.

Правила игры.

1. За спиной медведя, когда он не видит, дети могут менять позу.
2. Вырываться из "лап" медведя нельзя.

Указания к игре.

1. До начала игры дети слушают музыку и по характеру звучания определяют, для кого из персонажей предназначена каждая музыкальная пьеса. Затем все участники на украинскую плясовую выполняют танцевальные движения, а на музыкальную пьесу Теличевей имитируют движения медведя.

Первым водящим выбирается играющий, которому удалось наиболее ярко изобразить медведя.

2. Когда медведь уводит пошевелившихся детей, последние четыре такта музыки могут повторяться.

3. После того как дети хорошо усвоят игру, плясовую мелодию можно повторять несколько раз подряд. Это усложняет игру, вызывает необходимость внимательно слушать музыку и быстро реагировать на неё.

Командные игры

К своим флажкам.

Инвентарь: разноцветные флажки, по одному на каждую команду.

Подготовка к игре.

Все играющие становятся в кружки по 5-6 человек. В центре каждого кружка - водящий, который в поднятой руке держит флажок.

Описание игры.

Под музыку русской народной песни ("Ой, на горе-то" обраб. М.Раухвергера, музыкальный размер 2/4) все играющие, кроме стоящих с флажками, выполняют движение 1 (см. описание).

Под музыку Красева "Веселый человек" (музыкальный размер 2/4/) разбегаются по площадке, выполняя движение 2 (см. описание). Водящие с флажками продолжают стоять.

С окончанием музыки все играющие бегут к границам зала или площадки и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами. По команде учителя: "Все к своим флажкам!" - играющие открывают глаза, бегут к своему флажку и образуют кружок. Победительницей считается команда, которая раньше всех приняла исходное положение и правильно исполнила под музыку движение 1.

Одну и ту же музыкальную пьесу можно повторять несколько раз, тогда играющие выполняют соответственно движения 1 и 2.

Примерные движения.

Движение 1.

И.п. - стоя в кругу, взявшись за руки.

1-3-й такты - три шага вперед с правой, руки вперед

4-й такт - левую ногу вперед - вправо

5-7-й такты - три шага назад с левой, руки вниз - в стороны

8-й такт - правую ногу вперед - влево

9-11 такты - шесть шагов вправо по кругу притопывая

12-й такт - притоп правой

13-16-й такты - повторить движения 9-12-го тактов в другую сторону с другой ноги.

Движение 2.

Располагаясь на площадке произвольно, дети выполняют самостоятельно в темпе музыки различные сочетания бега, прыжков, элементов русского танца.

Правила игры.

Команда не может считаться победительницей, если один из её игроков:

а) после окончания музыки "Веселый человек" не побежал к стенке или подсмотрел за переменной мест водящих;

б) побежал в свой кружок раньше команды "Все к своим флажкам!"

в) при повторном исполнении музыки нарушил установленное построение (выбежал из кружка на 1-ю музыкальную пьесу или побежал в кружок на 2-ю).

Указания к игре.

1. До начала игры дети прослушивают музыку. Затем они под руководством учителя разучивают комбинацию движений на музыку русской народной песни и выполняют прыжки, бег и элементы русского танца на музыку "Веселый человек". После этого движения 1 и 2 повторяются под музыку в указанном для игры построении.

3. Игроков с флажками нужно менять после каждого повторения игры.

Стань правильно.

Подготовка к игре.

Играющие строятся в шеренги по 6 - 8 человек и берутся за руки. Каждая шеренга - отдельная команда. Нечётные шеренги становятся в правой половине площадки, чётные в левой. Дистанция между чётными (а также нечётными) шеренгами 2 - 3 м. Впереди, лицом к играющим (лучше на возвышении), стоит руководитель (рис. 7).

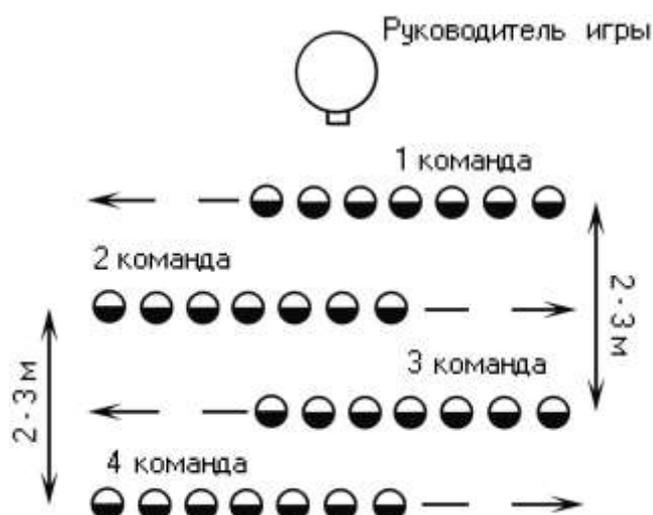


Рис. 7

Описание игры.

По команде руководителя, под музыку русской народной песни в обработке М.Раухвергера "Ах, ты, берёза" (музыкальный размер 2/4), играющие выполняют танцевальную комбинацию (см. описание). С последним, 16-ым тактом они принимают одно из четырёх заранее обусловленных положений (см. описание) и остаются в нём. Игра повторяется определённое количество раз. Победительницей считается та команда, которая имеет меньшее количество ошибок.

Танцевальная комбинация.

И.п. - стоя в шеренге, взявшись за руки внизу

1 - 4-й такты - с полуповоротом направо (налево) семь шагов вперёд и лёгкий притоп (каждый шаг на одну четверть такта)

5 - 8-й такты - тоже в другую сторону (во время притопа руки поставить на пояс и повернуться лицом к руководителю)

9 -10-й такты - четыре шага вперёд, постепенно раскрыть руки в стороны ладонями вверх

11-12-й такты - четыре шага назад, руки плавно на пояс

13-й такт - шаг правой на месте, притоп левой

14-й такт - шаг левой на месте, притоп правой

15-й такт - повторить движения 15-го такта

16-й такт - принять обусловленное положение

Примеры конечных положений принимаемых на 16-й такт:

- а) руки за голову;
- б) руки к плечам;
- в) стойка на носках (пятках, в полуприседе и др.) руки вперёд (назад, перед собой, перед грудью и т.д.);
- г) упор стоя на правом (левом) колене, левую (правую) ногу назад.

Правила игры.

1. Если играющий принял конечное положение раньше последнего такта, его команде засчитывается ошибка.

2. Если играющий выполнил движение плохо, перепутал их или потерял равновесие, его команде также засчитывается ошибка.

Указания к игре.

1. До игры нужно научить детей выполнять танцевальную комбинацию, а также правильно и быстро принимать обусловленные конечные положения.

2. По усмотрению руководителя предлагаемые конечные положения могут быть заменены другими (в зависимости от прохождения школьной программы по гимнастике).

3. Для более подготовленных детей игру можно усложнить, например:

а) заменить конечные гимнастические положения - танцевальными;

б) договориться, что каждое из четырёх конечных положений принимается по очереди (при этом дети должны не только хорошо выполнять их, но и твёрдо запомнить порядок);

в) дать задание - самостоятельно придумать конечные положения, изобразив охотника, разведчика, наездника, танцовщицу, акробата и т.д. Наиболее удачные позы могут быть использованы всеми играющими. Такое задание стимулирует творческую инициативу и активность детей. В этом варианте игра может быть использована и в более старшем возрасте.

Запев – припев.

Инвентарь: флажки, по два на каждого игрока.

Подготовка к игре.

Каждая команда из 8 - 10 человек строится в колонну по два. Дистанция между командами 3 - 4м. У играющих в каждой руке по флажку.

Описание игры.

Под музыку Н.Леви "Шла колонна городом" (музыкальный размер 4/4), на запев играющие двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой.

На припев - поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и тихонько поочередно правой и левой рукой стучат палочкой флажка по полу в темпе марша. В музыкальном сопровождении запев и припев не всегда следуют один за другим; чередование их - произвольное. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Игра повторяется оговоренное количество

раз. Выигрывает команда, не получившая штрафных очков или получившая их меньшее количество.

Правила игры.

1. Команда получает штрафное очко, если:

а) при переходе с запева на припев играющий сделал лишний шаг и наткнулся на впереди стоящего;

б) играющий задержался в стойке на колене, когда следовало идти вперёд;

в) на музыку припева играющий не выполнил поворот на 90°

2. Выигравшая команда становится во главе колонны.

Указания к игре.

1. До игры дети должны поупражняться в ходьбе строевым шагом (без музыки) и в умении быстро опускаться на колено с поворотом на 90°. Далее дети слушают музыку. Руководитель объясняет, что это песня, в ней имеется запев и припев. Сыграв отдельно запев, предлагает играющим пройти под него строевым шагом; на припев тихонько постучать палочками флажков в темпе марша. После этого можно переходить к игре.

2. Желательно, чтобы у каждой команды флажки были одного цвета [4,13].

Игры для детей 5-6 классов

Некомандные игры

Пустое место.

Подготовка к игре

Играющие строятся в круг лицом к центру (интервал 0,5м.) и садятся ноги скрестно ("по-турецки"). Снаружи круга стоит водящий.

Описание игры

Играющие прослушав 2 такта вступления "Ладушки" (автор Н.Римский-Корсаков. Музыкальный размер 2/4 отрывок из оперы "Сказка о царе Салтане"), начинают хлопать в ладони в такт музыки (один хлопок на каждую четверть такта). Хлопки могут выполняться перед собой, над головой, за спиной, о пол. Водящий, прослушав вступление, обегает круг снаружи в темпе музыки (он может передвигаться подскоками или танцевальными шагами, например, переменным русским). С концом музыки (на последний такт) водящий кладёт руки на плечи одному из сидящих в кругу. Тот встаёт. Водящий и избранный становятся спиной друг к другу и по команде руководителя "Раз, два, три!" (с последним счетом) бегут в противоположные стороны по кругу. Кто первый сядет на пустое место, тот выиграл:

проигравший становится водящим. Самыми ловкими считаются игроки, которые ни разу не проиграли, соревнуясь с водящим в беге.

Правила игры

1. Если водящий положил руки на плечи игрока раньше или позже последнего такта музыки, то соревнования не происходит, и он вновь водит.
2. Если один из игроков начал бег раньше последнего счета команды "Раз, два, три!", он возвращается на место, и счет повторяется вновь.
3. Нельзя мешать бегущим и нельзя задевать сидящих.

Указания к игре

До начала игры дети слушают музыку. Она легка для восприятия, однако форма её необычна, в ней 19 тактов (неквadrатное построение), поэтому окончание отрывка не всегда сразу улавливается. Руководитель даёт задание хлопками отметить последний такт, чтобы дети твёрдо запомнили, когда нужно положить руки на плечи игроку. Затем следует проверить умеют ли играющие своевременно закончить движение при обегании круга. После этого можно перейти к самой игре.

Командные игры

Танцевальная эстафета.

Подготовка к игре

Играющие строятся в колонны по два. Интервал между колоннами 1,5 - 2м. Перед играющими проводится стартовая черта, а на расстоянии 8 - 10м. от неё вторая черта. Игроки в парах берутся за руки. Для каждой команды выделяется судья.

Описание игры

По команде руководителя на музыку галопа игроки каждой первой пары, повернувшись лицом друг к другу, берутся за руки и шагом галопа двигаются ко второй черте. Когда игроки пройдут вторую черту (обе ноги должны быть за линией), они тем же шагом возвращаются к своей колонне. Пройдя стартовую черту, пробегают (один за другим) под руками играющих своей команды и становятся последними.

В момент, когда первая пара пересекает стартовую черту, вторая (взявшись за руки) начинает движения галопа. И так далее, пока впереди каждой колонны снова не окажется первая пара. Судьи следят за правильностью выполнения танцевального шага и при ошибках засчитывают команде штрафное очко. Выигрывает команда первой закончившая игру, чётко построившаяся и не имеющая штрафных очков (или имеет их меньше других).

Правила игры

1. Ошибки в исполнении галопа
 - а) во время прыжка ноги в воздухе не соединяются;
 - б) вместо шага галопа выполнены два шага бегом.
2. Команде, в которой кто-либо из играющих не перешёл вторую черту, победа не присуждается.
3. Если команда, пришедшая первой, получила больше штрафных очков, чем команда, пришедшая второй, победа присуждается второй команде.

Указания к игре

1. До начала игры дети должны потренироваться в темповом выполнении шага галопа в сторону и хорошо разобраться в технике этого движения. Для проверки можно провести пробное судейство на одной-двух парах. Из наиболее подготовленных детей нужно выделить судей для проведения игры.

2. Эстафету можно усложнить, включив в неё:

- а) шаг галопа в сторону с поворотом (при этом варианте игроки будут двигаться в парах то лицом, то спиной друг к другу);
- б) шаг галопа вперёд с одной и другой ноги;
- в) шаг польки;
- г) шаг польки с поворотом.

В более подготовленных группах эстафету можно провести (подобрав соответствующие музыкальные отрывки), используя вальсовый бег, шаг мазурки, быстрое движение русского танца.

День и ночь.

Подготовка к игре

По середине площадки чертится коридор, шириной 1м. По обе стороны от него на расстоянии 6 - 8м. проводится ещё на одной линии, за которыми находится "дом" каждой команды. Играющие строятся в шеренги на линии "дома" и берутся за руки скрестно через одного. Заранее условленно, что одна команда "ночь" (сигнал - аккорд в низком регистре), другая - "день" (сигнал - аккорд в высоком регистре) (рис. 8).

Описание игры

По команде руководителя на музыку "Польки" звучит один из сигналов-аккордов. Если аккорд был в низком регистре - убегает "ночь", а "день" догоняет, если в высоком - наоборот. Пятнать можно до линии дома. Запятнанные поднимают руку, подсчитываются руководителем и продолжают играть. На музыку "Торжественного марша" (автор Вилькорейская. Музыкальный размер 4/4) обе команды строевым шагом идут на линии своих домов, строятся в шеренги и принимают исходное положение. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая раньше запятнает обусловленное количество игроков.

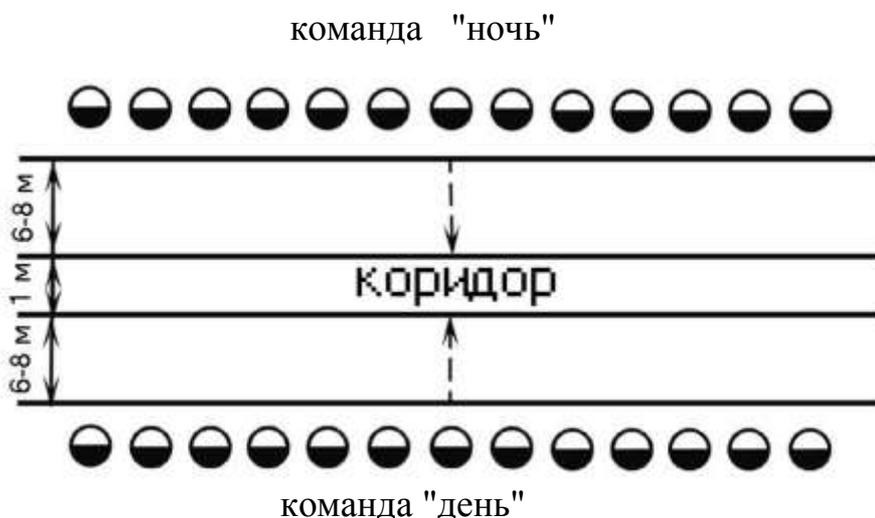


Рис. 8

Правила игры

1. Если игрока запятнали за чертой дома, он не считается пойманным.
2. Если игрок, которого запятнали, не поднял руку, противоположной команде засчитывают два запятнанных.

Указания к игре

1. До начала игры дети должны поупражняться в выполнении шагов польки с переходом на прыжки, добиваясь свободы и ритмичности движений.
2. При повторении игры не следует делать перерыва между музыкой марша и музыкой польки. Это необходимо для того, чтобы движение играющих к коридору начиналось одновременно и чтобы вся игра шла непрерывно под музыку, без дополнительных команд.
3. Оба сигнала-аккорда должны звучать примерно одинаковое количество раз, но чередоваться произвольно.

Скорей в свою тройку.

Подготовка к игре

Все играющие становятся в круг тройками, левым боком к центру (дистанция 2 м.). Исходное положение - взявшись за руки, руки впереди,

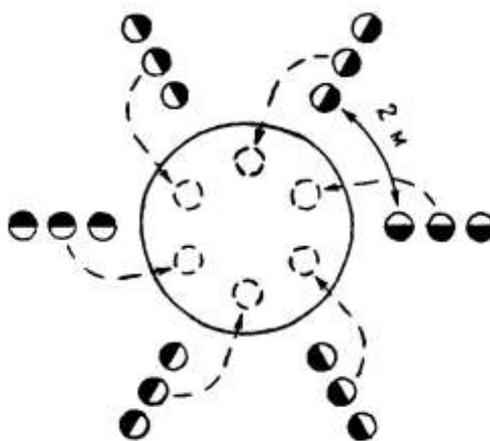


Рис. 9

крайние - свободные руки на пояс (рис. 9).

Описание игры

Прослушав вступление на 1-ю часть музыки "Бульба" (обработано С.Каца. Музыкальный размер 2/4) 1 - 8-й такты, все играющие двигаются тройками по кругу шагом "Бульбы", с правой ноги.

На 2-ю часть музыки (9 - 16 такты) средние игроки в тройке, сохраняя этот шаг, выходят в середину и образуют внутренний круг (9 - 12-й такты). Затем выполняют шаг "Бульбы" на месте с поворотом, заканчивая движение лицом к центру (13 - 16-й такты). В это время оставшиеся в тройках игроки, взявшись за руки, продолжают шагом "Бульба" двигаться вперёд по кругу.

С окончанием музыки все останавливаются, а средние бегут в свою тройку. Тройка, которая построится быстрее и организованнее других и правильно примет исходное положение, считается победительницей.

Правила игры

Если кто-либо из средних игроков не выполнит поворота на 13 - 16-й такты и побежит раньше окончания музыки, его тройка не может считаться победительницей.

Указания к игре

1. До начала игры необходимо проверить умеют ли дети выполнять шаг "Бульбы". Если не умеют, то следует разучить его. При недостаточной подготовке играющих шаг "Бульбы" можно заменить подскоками. До начала игры дети должны освоить все построения и перестроения под музыку.

2. Нужно следить, чтобы во время игры дети сохраняли дистанцию при движении по кругу [1].

Игры для детей 7-9 классов.

Некомандные игры

Слушай свою музыку.

Подготовка к игре

Играющие рассчитываются по четыре; за каждым номером закрепляется один из музыкальных отрывков. Четвёрки образуют кружки, берутся за руки и располагаются по всей площадке. Между кружками, в середине - водящий.

Описание игры

Исполняется один из музыкальных отрывков М.Красева "Музыкальная игра" (марш, вальс, полька), и русская плясовая "Из-под дуба, из-под вяза". Все играющие, стоящие в кружках, двигаются соответствующим музыке танцевальным шагом вправо; водящий перемещается в любом направлении между кружками; игроки, за которыми закреплён этот музыкальный отрывок, выходят из кружков и выстраиваются за водящим в колонну по одному. С прекращением музыки игроки, стоящие в кружках останавливаются и поднимают соединенные руки вверх. Игроки в колонне во главе с водящим стараются занять место в любом кружке (вбегая под руки). Один остаётся водящим. Вбежавшие занимают исходное положение в своем кружке, и игра повторяется. За водящим сохраняется тот музыкальный отрывок, на который он водил. Победителями считаются игроки, ни разу не водившие и не ошибавшиеся при выполнении танцевальных шагов.

Правила игры

Игрок, перепутавший свою музыку или своевременно не вышедший в колонну за водящим победителем считаться не может.

Указания к игре

1. К началу игры дети должны уметь свободно и уверенно выполнять шаги польки, вальса и русский переменный шаг. При проверке выполнения танцевальных шагов руководителю следует познакомить детей с тем, как различать марш, танец, песню и т.д.

1. При проведении игры следует вначале проигрывать музыкальные отрывки целиком, чтобы смена их, как и смена движений не была слишком частой. Когда дети хорошо освоят игру, чередование отрывков и остановки в музыке нужно делать чаще. Однако необходимо следить за тем, чтобы остановки совпадали с окончанием музыкальной фразы.

За водящим.

Подготовка к игре

Играющие строятся в круг лицом к центру (интервал 1м.) Каждый очерчивает свое место мелом. Снаружи круга - водящий.

Описание игры.

На музыку "Мазурки" водящий мужским шагом мазурки двигается в произвольном направлении между играющими. Тот из игроков, кого водящий коснется рукой, следует за ним. Постепенно все игроки выстраиваются в колонну за водящим.

На музыку Канкеровича "Набросок карандашом" (музыкальный размер 2/4) водящий выполняя различные движения, которые повторяют играющие (например, прыжки на одной ноге, ходьба в приседе, наклоны туловища и т.д.), уводит их в сторону от очерченных мелом мест.

С прекращением музыки все останавливаются и по сигналу (аккорд в

музыке) бегут, стараясь занять место в любом из кружков. Оставшийся без места становится водящим. Игра продолжается определённое время, победителями считаются игроки, которые ни разу не водили. Среди водящих учитель отмечает наиболее находчивых и изобретательных игроков.

Правила игры

Игрок, который побежит на свое место раньше сигнала, не может считаться победителем.

Указания к игре

1. Вначале, пока дети ещё осваивают игру, водящего следует выбирать из наиболее активных, находчивых и самостоятельных детей.

2. Если движения мазурки для детей трудны, можно использовать другие танцевальные шаги, например, шаг польки, вальса, шаги белорусских национальных танцев, подобрав соответствующую музыку. Выбранным танцевальным шагом дети должны хорошо овладеть до игры.

Узнай регистр.

Подготовка к игре

Играющие строятся парами по кругу, левым боком к центру (дистанция 1,5 - 2 м.). В центре круга - водящий.

Описание игры

Под музыку галопа, польки, вальса или мазурки играющие двигаются по кругу соответствующим танцевальным шагом. С прекращением музыки все остаются и слушают, в каком регистре звучит мелодия хорошо известной детям песни. Заранее обусловлено, что на высокий регистр перебегают и становятся в любую пару игроки внутреннего круга, на низкий - наружного. В это время водящий старается занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без места становится водящим. Выигрывает тот, кто за время игры ни разу не был водящим (или побывал им меньшее количество раз).

Правила игры

1. Игрок, побежавший на музыку не своего регистра, становится водящим, а водящий занимает его место.

2. Играющий, услышав музыку в условленном регистре, должен сразу бежать на освободившееся место и снова перебегать, если музыка не прервалась.

Указания к игре.

До начала игры дети слушают мелодию какой-либо популярной песни, исполняемую то в высоком (2-я октава), то в низком (большая октава) регистре. Учитель проверяет, правильно ли учащиеся определяют регистры. Для этого даёт, например, такое упражнение: на звучание в высоком регистре поднять

руки вверх, на звучание в низком - присесть. Затем следует проверить умение детей выполнять танцевальные шаги, применяемые в игре.

Командные игры

Тихо - громко.

Подготовка к игре.

Играющие строятся по кругу парами левым плечом к центру, дистанция 1,5 - 2м. Внутренний круг - первая команда, наружный - вторая.

Описание игры.

На тихую музыку играющие идут неслышно, на носках, на громкую под звуки марша - строевым шагом. Заранее уславливаются, что на остановку в музыке после тихого звучания игроки внутреннего круга пятнают игроков наружного круга (свою пару); на остановку после громкого звучания - наоборот. Чтобы не быть запятым, нужно присесть. Присевшего пятнать нельзя. Запятанные должны поднять руку вверх. Учитель подсчитает их, и после окончания игры, которая проводится определенное время, объявляет победителей. Команда, в которой будет меньше запятанных игроков, считается победительницей.

Правила игры.

1. Убегать от пятнающего нельзя, можно только присесть. Нарушивший это правило считается запятым.

2. Пятнать можно только на остановку в музыке. Игрок, запятанный раньше остановки, проигравшим не считается.

3. Запятанный игрок, не поднявший руку, считается за двоих пойманных.

Указания к игре.

1. До игры учащиеся слушают музыку и тренируются в ходьбе неслышно на носках на тихое звучание, и строевым шагом на громкое. Учатся быстро прекращать движение с остановкой музыки. После этого руководитель проводит игру без учёта командных результатов.

2. Остановки вначале не должны быть слишком частыми. По мере освоения игры их нужно делать более неожиданными и произвольно чередовать, однако общее количество остановок-сигналов для обеих команд должно быть примерно одинаковым.

3. Необходимо следить за тем, чтобы играющие соблюдали правильную дистанцию.

Галоп, полька, вальс.

Инвентарь: для игры требуются стойки (или другие предметы) по одной на каждую команду.

Подготовка к игре

Команды из 5 - 6 человек строятся в колонны по одному (интервал - 2м.). Игроки рассчитаны по порядку. Перед играющими проводится черта, на расстоянии 6 - 10м., от неё напротив каждой колонны ставится стойка. Для команд выделяются судьи (рис. 10).

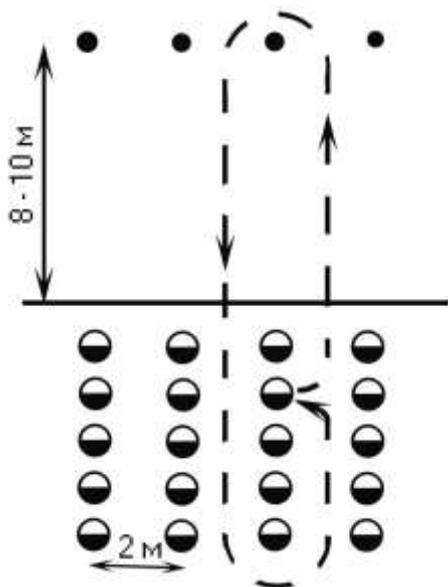


Рис. 10

Описание игры

Во время исполнения любого из трёх музыкальных отрывков, руководитель вызывает номер. Вызванные игроки, двигаясь вперёд соответствующим музыке танцевальным шагом, обходят стойку и возвращаются на свое место (обогнув колонну слева). Игрок, пришедший первым и правильно выполнивший танцевальные шаги, приносит своей команде очко. Оценку качества движения производят судьи. Игроки вызываются в произвольном порядке, также в произвольной последовательности исполняются и музыкальные отрывки. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры

Команде не засчитывается очко в следующих случаях:

- а) играющий выполнил движения быстрее или медленнее темпа музыки;
- б) танцевальные шаги были выполнены неправильно;
- в) играющий нарушил указанный в описании путь движения.

Указания к игре

1. До начала игры нужно проиграть детям три музыкальных отрывка и разъяснить, что все они относятся к танцевальной музыке, но отличаются характером звучания, темпом и размером.

2. Эта игра требует довольно длительной подготовки. Проводить её можно лишь тогда, когда дети научатся хорошо выполнять шаги галопа, польки,

вальса.

3. Желательно, чтобы все дети побывали в роли судей.

Поймай по вызову.

Инвентарь: Для игры требуются резиновые мячи (по одному на команду).

Подготовка к игре

Команды из 4 - 8 человек строятся в колонны по одному. Игроки рассчитаны по порядку. Между колоннами интервал 2 - 2,5 м., дистанция между игроками - 1 м. Место для каждого игрока очерчено кружком. У первых игроков в руках мячи. Для каждой команды выделяется судья (рис. 11).

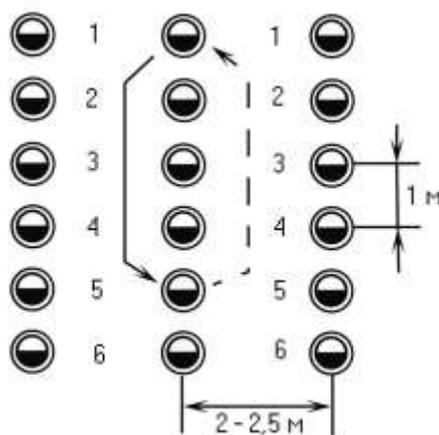


Рис. 11

Описание игры

По команде учителя первые игроки под музыку Ф.Шуберта "Вальс №3 (музыкальный размер 3/4) выполняют на месте танцевальную комбинацию с мячом (см. описание), которая заканчивается высоким броском мяча вверх (на 6-й такт). В этот момент руководитель вызывает один из номеров. Вызванные выбегают с правой стороны колонны и на 7 - 8-й такты стараются поймать мяч, не дав ему упасть на пол. В это время первые номера проходят слева от колонны на места вызванных. Игрок, который поймал мяч, быстрее займет исходное положение, приносит команде очко при условии, если первый игрок, от которого он получил мяч, правильно выполнил танцевальную комбинацию. Оказавшиеся впереди игроки продолжают игру под музыку.

Победителя определяет учитель, а ошибки в движении с мячом фиксируют судьи.

Игра заканчивается, когда все номера будут вызваны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Танцевальная комбинация

И.п. - стойка на носках, мяч впереди.

1-й такт - вальсовый шаг влево и назад с левой, мяч влево

2-й такт - шаг правой, приставить левую, встать на носки, маленький бросок мяча вверх

3-4-й такты - повторить движения 1- 2-го тактов, но бросок выполнить повыше

5-6-й такты - повторить движения 1- 2-го тактов, но мяч бросить высоко (на 6-й такт)

Правила игры.

Команде не присуждается очко, если:

- а) танцевальная комбинация выполнена не в темпе музыки и большой бросок произведен раньше 6-го такта;
- б) во время исполнения танцевальной комбинации игрок уронил мяч;
- в) вызванный игрок не поймал мяча или поймал его после удара о пол.

Указания к игре.

1. До начала игры все участники слушают музыку, руководитель обращает их внимание на равномерное усиление звуков в каждой последующей музыкальной фразе. Затем дети учатся согласовывать высоту подбрасывания мяча с увеличением силы звучания.

2. До проведения игры необходимо разучить танцевальную комбинацию с мячом.

3. Из числа наиболее подготовленных детей выделяются первые судьи. Для проверки знаний детей необходимо провести пробное судейство.

ЧАСТЬ II. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Актуальность ритмической гимнастики обусловлена тем, что она доступна, так как содержание ее базируется на знакомых занимающимся упражнениях. Она позволяет успешно использовать современные технические средства: телевизор, магнитофон, видеомагнитофон.

Упражнения ритмической гимнастики воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Является прекрасным средством эстетического развития и нравственного воспитания, выработки полезных привычек, навыков личной гигиены. Все это способствует формированию здорового образа жизни.

Особенностью ритмической гимнастики является непрерывность движений под музыку в различных темпах.

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Её упражнения просты по двигательной

структуре. Содержанием ритмической гимнастики являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики, но выполненные более интересно, с добавлением стилизованных деталей из современных танцев. Так, в движениях руками встречаются различные положения ладоней, предплечий, хлопки, акцентированные отведения. Ногами выполняют переступания в сочетании с пружинными движениями, приставные шаги влево - вправо, вперёд - назад, махи, полуприседания. Туловищем - наклоны, повороты, волнообразные движения и т.д. Все эти движения выполняются под эмоционально-ритмичную музыку поточным методом. Это музыкальная форма занятий гимнастикой, в которой наиболее удобными для выполнения упражнений будут размеры 2/4 и 4/4, а для медленного темпа 3/4. Кроме этого, не следует путать понятие «ритмическая гимнастика» с понятиями «аэробика» и «шейпинг». Под двумя последними следует понимать – системы гармоничного соединения физических упражнений, определённого режима питания, врачебного контроля, специального компьютерного тестирования с учётом физического развития и подготовленности занимающихся. То есть, упражнения ритмической гимнастики являются одним из средств этих систем. К системам аэробики относятся: степ – аэробика, слайд – аэробика, фитбол – аэробика, аква – аэробика, кикбоксинговая – аэробика и др. Во всех этих системах первое слово определяет специфику физических упражнений, лежащих в их основах, а второе отражает аэробные (с потреблением кислорода) условия выполнения этих упражнений. Видами шейпинг - систем являются: шейпинг – классик, шейпинг – юни, шейпинг – профи, шейпинг – терапия, шейпинг – «тонких тел» и т.д. В шейпинговых системах предусмотрено использование упражнений не только в аэробных условиях, но и в анаэробных, т.е. «без кислорода». Второе слово в названии системы указывает её направленность.

В настоящее время наиболее популярными видами ритмической гимнастики являются: ритмопластика, танцевально-ритмическая гимнастика, танцевально-игровая гимнастика, релаксационная гимнастика – расслабление и дыхание.

Все движения ритмической гимнастики условно делятся на упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног и мышц всего тела.

Упражнения выполняют сериями, которые составляют комплекс в целом. Продолжительность комплексов различная - от 10 - 15 до 45 минут.

Занятия ритмической гимнастикой строятся в форме урока, имеющего подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть. Ее длительность - 15 – 30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к выполнению основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. В ней в основном выполняют быстрые и мелкие движения руками, шеей и туловищем, ногами. В конце подготовительной части выполняют прыжки и бег: на месте, с продвижением вправо - влево, вперёд - назад, на двух

и одной ногой, с имитацией прыжков со скакалкой, в сочетании с бегом на месте.

Первые занятия не следует насыщать обильным количеством упражнений, требующих заучивания, запоминания их чередования. Следует придерживаться правила: "меньше упражнений, но больше повторений". В конце подготовительной части у практически здорового человека частота сердечных сокращений (ЧСС) должна достигать 65 -75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: числа 220 нужно вычесть свой возраст.

Основная часть. Её длительность - 65 – 75% времени выполнения комплекса. Задача её - развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости. Движения выполняются в более медленном темпе. Упражнения исполняются на 2, 4, 8, счетов.

В основную часть входят движения, выполняемые стоя, на коленях, в упоре присев, сидя и лежа. Это разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, всевозможные подскоки, в том числе и с движениями рук, элементы современных и народных танцев, бег различной интенсивности. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно - мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма.

В выполняемом комплексе, со сменой исходного положения изменяются преимущественно нагружаемые мышцы. В положении стоя "ведущими" являются разгибатели ног и мышцы тазового пояса, так как на них падает большая нагрузка. При выполнении упражнений сидя и лежа в большей мере нагружаются мышцы живота, спины, плечевого пояса, рук. В этом положении повышается возможность растягивания мышц задней поверхности бедра, увеличения подвижности в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах и т.д.

В основной части, между сериями, можно включать небольшие паузы отдыха (1-3 минуты), заполняемые интенсивными движениями: ходьбой, упражнениями для расслабления наиболее нагружаемых мышц, дыхания. Во время пауз можно подсчитать частоту сердечных сокращений. В зависимости от возраста она может составлять сразу после серии 60 – 80% допустимой, что свидетельствует об оптимальной нагрузке.

В школе упражнения ритмической гимнастики необходимо широко использовать как на уроках физической культуры, так и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, и внеклассной работе.

На уроках физической культуры упражнения ритмической гимнастики применяют в подготовительной части урока как своеобразную разминку, способствующую подготовке организма занимающихся к выполнению учебной работы. В основной части урока эти упражнения способствуют развитию физических качеств.

Важным моментом в проведении упражнений, является подбор соответствующей музыки и её запись на магнитофонную ленту.

Основным музыкальным материалом для уроков физической культуры являются записи современной ритмичной музыки. В тоже время можно

записать и некоторые команды. Так, для начала движений под музыку записывают строевую команду: "Класс, налево в обход шагом – марш!" Для перехода на бег: "Класс, бегом - марш!" Или с бега на ходьбу: "Класс, шагом - марш!". Все остальные команды и замечания даются на фоне музыки.

Примерная схема проведения подготовительной части урока с элементами ритмической гимнастики (для учащихся 5-8 классов).

Продолжительность - 10 мин. 28 сек.

Используемые средства: разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения.

Способы проведения: в движении одновременно всеми занимающимися и стоя на месте в разомкнутом строю непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения.

1. Ходьба. Предлагаемая музыка: "Дискотека Пугачевой" - "Все силы прилагая". Продолжительность звучания - 3 мин.25сек. Ритм четкий, шаг на каждую четверть. Темп средний, характер зажигательный, современный. Дозировка: 1-е упражнение - 40 сек., 2-е - 35 сек., 3-е - 30 сек, 4-е - 35 сек., 5-е - 35 сек., 6-е - 35 сек.

2. Бег. Предлагаемая музыка: запись "Мелодии и ритмы", "Танец с саблями". Продолжительность звучания - 2 мин. 35 сек. Ритм динамичный, бег на каждую восьмую. Темп быстрый, характер стремительный.

3. Упражнения на месте. Предлагаемая музыка: запись мелодий "Волшебный полёт", "Танго в космосе". Продолжительность звучания - 4 мин. 28 сек. Ритм четкий, с акцентом на вторую и четвертую доли.

Характер танцевальный, эмоциональный.

В основной части урока упражнения ритмической гимнастики можно использовать как отдельный вид программы по гимнастике для девочек. Комплексы составляют для преимущественного развития силы, ловкости, гибкости и выносливости.

Ниже приведены комплексы упражнений для учащихся I - XI классов. [6,7]

1. Комплексы упражнений для учащихся I - XI классов.

1.1. Упражнения для учащихся младшего школьного возраста.

1. И.п. - стойка, руки на пояс. 1-2 полуприсед, поворот туловища направо, 3-4 и.п., 5-8- тоже налево. Повторить 8 раз.

2. Тоже с подниманием и опусканием плеч. Повторить 8 раз.

3. И.п. - стойка, руки вперед, кисти вверх. 1 - 2 - правую руку и голову вправо, 3 - 4 - и.п., 5 - 6 – левую руку и голову влево, 7-8 - и.п. Руки не сгибать. Повторить 8 раз.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты, локти вниз, кисти в кулак. 1 - 2 - подняться на носки, руки вверх, пальцы врозь, 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - тоже, выпрямляя руки в стороны. Повторить 8 раз. Разгибание рук выполнять резко и точно, не наклоняться вперед.

5. И.п. - стойка, руки перед грудью, ладони повернуты внутрь. 1 - 2 - полуприсед, руки в стороны, ладони вперёд; 3 - 4 - и.п. Выполнить 8 раз. Не наклоняться вперёд, смотреть прямо.

6. И.п. - тоже. 1 - 2 - полуприсед на левой, правую в сторону на носок, руки в стороны, ладони вперёд; 3 - 4 - и.п. Тоже с другой ноги. Выполнить 4 раза. Не наклоняться вперёд.

7. И.п. - тоже. 1 - полуприсед на левой, правую в сторону на носок, правую руку в сторону, ладонь вперёд; 2 - и.п.; 3-4 - тоже с другой ноги и руки. Выполнить в каждую сторону по 4 раза. Смотреть в сторону руки, спину держать прямо.

8. И.п. - тоже. 1 - правую в сторону на пятку, отведение согнутых рук назад; 2 - и.п.; 3 - 4-тоже с другой ноги. Выполнить 8 раз. Плечи не поднимать, смотреть прямо.

9. И.п. - стойка, руки в стороны. 1 - 2 - выпад в право, два круговых движения правой рукой; 3 - 4 - тоже влево; 5 - 6 - и.п., два круговых движения руками вперед; 7 - 8 - тоже назад. Повторить 8 раз.

10. И.п. - стойка, руки на пояс. 1 - 2 - шаг правой в сторону, левую вперёд на носок; 3 - 4 - тоже шагом левой в сторону. Движения выполнять свободно. Повторить 4-8 раз.

11. И.п. - тоже. 1 - 2 - шаг правой в сторону, прогнуться, локти назад; 3 - 4 - левую вперёд на носок, локти вперёд, спину округлить. Тоже шагом левой в сторону. Плечи не поднимать. Выполнить 8 раз.

12. И.п. - о.с. 1 - 2 - шаг правой в сторону, руки согнуть, локти вниз, кисти в кулак; 3 - 4 - левую вперед на носок, руки разогнуть. Тоже в другую сторону. Выполнить 8 раз. Разгибание рук выполнять резко, вперед не наклоняться.

13. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих наклона, прогнувшись с рывками прямыми руками назад; 3 - 4 - и.п. Колени не сгибать. Выполнить 4-6 раз.

14. И.п. - упор присев. 1 - 2 - выпрямить ноги; 3 - 4 - и.п. Выполнить 8 раз.

15. И.п. - сед на пятках. 1 - встать на колени, правую руку вперед, левую назад; 2-и.п.; 3 - 4 - тоже с другой руки. Выполнить 4-6 раз.

16. И.п. - упор стоя на коленях. 1 - мах правой в сторону; 2 - и.п. Тоже с другой ноги.

17. И.п. - стоя на коленях, руки вперед. 1 - 2 - опуская руки вниз и вправо, сесть на левое бедро; 3 - 4 - руки вниз и вперёд, подняться в и.п. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

18. И.п. - сед с согнутыми ногами. 1 - 3 - опираясь руками о пол, перекатиться на спину, ноги не выпрямлять; 4 - и.п. Выполнить 8-12 раз.

19. И.п. - сед руки вверх. 1 - 4 - пружинящие наклоны вперед; 5 - 6 - опираясь сзади на выпрямленные руки, приподнять туловище, прогнуться; 7 - 8 - и.п. Выполнить 8-12 раз.

20. И.п. - стойка, руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 - 2 - полуприсед, голову наклонить вперед, спину округлить хлопок руками о бедра; 3 - 4 - выпрямиться с поворотом туловища вправо, руки в и.п.; 5-8- тоже

с поворотом влево. Выполнить 8 раз в каждую сторону.

21. И.п. - тоже. 1 - 2 - тоже, что и в упражнении 20; 3 - выпрямиться с поворотом направо, правую вперед на пятку, рывок руками назад; 4 - и.п. Тоже в другую сторону. Выполнить 8 раз в каждую сторону.

22. И.п. - выпад правой вперед, руки в стороны. 1 - 2 - прыжком смена ног, руки скрестно; 3 - 4 - прыжком смена ног в и.п. Тоже с левой ноги. Выполнить 4-8 раз.

23. И.п. - о.с. 1 - подскок; 2 - подскок на правой левую согнуть назад; 3 - 4 - тоже на левой. Выполнять легко и свободно. Повторить прыжковую связку 2-3 раза.

24. Ходьба на месте, руки согнуть к плечам, разогнуть вперед, согнуть к плечам, разогнуть вверх (на 32-64 счета).

25. И.п. - о.с. 1 - 2 - шаг правой, руки вверх; 3 - 4 - шаг правой назад, и.п.; 5 - 8 - тоже с другой ноги. Выполнять в медленном темпе. Повторить 4 раза.

26. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - 2 - полуприсед, руки скрестно перед грудью, голову опустить; 3 - 4 - и.п. Выполнять в медленном темпе. Повторить 4-8 раз.

1.2. Упражнения для учащихся среднего школьного возраста.

Комплекс № 1

1. И.п. - стойка, руки перед грудью, пальцы сцеплены. 1 - 2 - не расцепляя пальцев, руки выпрямить ладони от себя, голову наклонить вправо, коснуться правого плеча; 3 - 4 - и.п. Тоже в другую сторону. Повторить 12 - 14 раз.

2. И.п. - тоже. 1 - 2 - не расцепляя пальцев, руки выпрямить, ладони от себя, голову вниз, подбородком коснуться груди; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - тоже, что 1 - 2, но голову наклонить назад; 7 - 8 - и.п. Повторить 12 - 14 раз.

3. И.п. - стойка, руки в стороны. 1 - полуприсед, скрестный мах согнутыми руками перед грудью; 2 - выпрямляя ноги, руки согнуть за спину; 3 - тоже, что 1; 4 - и.п. Повторить 8 раз.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты за спину, кисти сжаты в кулак; 1 - 3 - три рывковых движения согнутыми руками перед грудью; 4 - и.п. Повторить 8 раз.

5. И.п. - стойка, руки вверх ладони вместе, 1 - 2 - полуприсед с поворотом направо, правую руку назад, левую вперед, кисти вверх; 3-4-и.п.; 5-8- тоже с поворотом налево. Повторить 8-16 раз.

6. И.п. - о.с. 1-2 - полуприсед, руки согнуты впереди, предплечья соединить, кисти в кулак, голову наклонить; 3 - 4 - выпрямляя ноги, правую в сторону на носок, два рывковых движения руками назад; 5 - 8 - тоже с другой ноги. Выполнить 8-16 раз.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - 2 - фиксируя таз на месте, два круговых движения туловищем вправо; 3 - 4 - тоже влево. Выполнить 4-6 движений вправо и влево.

8. И.п. - о.с. 1 - поднять правую согнутую в колене, руки к плечам, локти вниз; 2 - выпрямляя правую, шаг вправо, руки вверх; 3 - поднять левую, согнутую в колене, руки согнуть к плечам; 4 - выпрямляя левую, шаг влево, руки вниз. Повторить по 6 раз с каждой ноги.

9. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - 2 - наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны; 3 - 4 - два скрестных маха руками вперед; 5 - 6 - два пружинящих наклона до касания руками пола; 7 - 8 - и.п.

10. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - два пружинящих движения в выпаде левой, руки на колени; 3 - 4 - выпрямиться, два хлопка руками над головой; 5 - 6 - тоже в выпаде правой; 7 - 8 - и.п. Повторить 8 раз.

11. И.п. - упор присев. 1 - 2 - правую в сторону; 3 - 4 - и.п. Тоже с другой ноги. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

12. Легкий расслабленный бег на месте. 1 - 2 - руки я плечам; 3 - 4 - руки в стороны (на 32 счета).

13. И.п. - о.с. 1 - полуприсед руки к плечам, 2 - выпрямляясь, руки в стороны; 3 - тоже, что 1; 4 - выпрямляясь, руки вверх; 5 - тоже, что 1; 6 - выпрямляясь руки в стороны; 7 - тоже, что 1; 8 - и.п. Повторить упражнения 4 раза.

14. И.п. - сед, руки за голову. 1 - 2 - поднять правую, согнутую в колене; соединя локти, коснуться колена; 3 - 4 - и.п. Тоже с другой ноги. Выполнять с каждой ноги по 8 раз.

15. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. 1 - мах правой; 2 - и.п.; 3 - мах левой; 4 - и.п.; 5 - 6 - угол; 7 - 8 - и.п. Повторить 8 раз.

16. И.п. - упор лежа на предплечья. 1 - мах правой и левой рукой назад, прогнуться; 2 - и.п.; 3 - 4 - тоже другой ногой и рукой. Повторить 3-4 раза.

17. И.п. - стоя на коленях, руки вверх. 1 - 2 - наклон вправо, правую в сторону; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - наклон влево, левую в сторону; 7 - 8 - и.п. Выполнять по 4 раза в каждую сторону.

18 - 21 - танцевальные упражнения (в стиле "Диско" - 1, 2, 3, 4).

22. И.п. - стойка, руки на пояс. 1 - 2 - прыжок на правой, левая в сторону; 3 - 4 - прыжок на левой, правая в сторону. Повторить 16 раз.

23. Бег на месте, высоко поднимая колени, руки в стороны. Выполнять до легкого утомления.

24. Ходьба на месте. 1 - 4 - руки вверх; 5 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 8 раз.

25. И.п. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. 1 - "уронить" расслабленные руки вниз; 2 - 3 - под собственной тяжестью руки раскачиваются; 4 - и.п.

26. И.п. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны, лопатки сведены. 1 - "уронить" туловище и руки вниз; 2 - 3 - руки раскачиваются; 4 - и.п. тоже выполнить с большей амплитудой.

27. И.п. - стойка ноги врозь, слегка наклониться вперед, голову поднять, руки вперед-вверх, кисти вверх. 1 - "уронить" расслабленное туловище, руки и голову; 2 - 3 - под собственной тяжестью руки и туловище раскачиваются; 4 -

и.п. Выполнить тоже увеличивая амплитуду движений.

28. И.п. - стойка, руки назад, пальцы в кулак. 1 - больше отвести руки назад; 2 - 3 - шаг левой ногой, "уронить" руки и корпус вперёд; 4 - и.п.

Комплекс № 2

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на голове, пальцы переплетены. 1 - встать на носки, руки вверх; 2 - и.п.; 3 - полуприсед, руки вперёд ладонями вперёд; 4 - и.п. Повторить 8 раз.

2. И.п. - стойка, руки на голове, пальцы переплетены. 1 - встать на носки, руки вверх ладонями вверх; 2 - и.п.; 3 - полуприсед, руки вперёд ладонями вперед; 4 - и.п. Повторить 8-16 раз.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - полуприсед, колени вперёд; 2 - и.п.; 3 - полуприсед, колени внутрь; 4 - и.п. Плечи вперёд не наклонять. Повторить 4-8 раз.

4. И.п. - стойка, руки за спину. 1 - 2 - наклонить голову вперёд (достать подбородком грудь); 3 - 4 - голову назад; 5 - 6 - голову направо; 7 - 8 - голову налево. Выполнить 4 раза.

5. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - полуприсед, левая рука к плечу ладонью вперед, правая вниз - назад ладонью назад; 2 - выпрямляя ноги, смена положения рук; 3 - 4 - повторить счёт 1 - 2. Повторить 8-16 раз.

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - полуприсед, руки согнуть к плечам, пальцы в кулак; 2 - выпрямляя ноги, поворот туловища вправо, левая рука вверх, правая в сторону; 3 - тоже, что 1; 4 - поворот туловища влево, правая рука вверх, левая в сторону. При выпрямлении рук пальцы развести. Повторить 8-16 раз.

7. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - полуприсед с наклоном головы вперёд; 2 - и.п.; 3 - полуприсед, голову наклонить вперёд; 4 - и.п.; 5 - полуприсед, голову налево; 6 - и.п.; 7 - полуприсед, голову направо; 8 - и.п. Повторить 4 раза.

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - сгибая правую на носок, наклон туловища вперёд - вправо, левая рука вверх, правая в сторону; 2 - и.п.; 3 - тоже, что 1, но в другую сторону и с другой ноги; 4 - и.п. Повторить 16 - 32 раза.

9. И.п. - о.с. 1 - полуприсед на левой, правая согнута вперёд, носок у колена согнутой ноги, руки вперёд, округлить спину; 2 - правую назад на носок, руки в стороны; 3 - тоже, что 1; 4-и.п., 5 - 8 - тоже с другой ноги. Повторить 8 раз.

10. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - встать на носки, поднять плечи вверх; 2 - и.п., плечи опустить вниз. Повторить 8-16 раз.

11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - свести плечи вперёд 2 - отвести плечи назад, грудь вперёд. Повторить 8 раз.

12. И.п. - о.с. 1 - полуприсед на левой ноге, правую скользящим движением в сторону на носок, наклон туловища вправо, левая рука вверх; 2 - правую приставить на носок к левой, руку вниз; 3 - 4 - тоже, что 1 - 2; 5 - 8 - тоже, но с другой ноги. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

13. И.п. - стойка наклон вперёд, руки на пояс. 1 - 4 - два приставных шага вправо с пружинящими наклонами вперёд, доставая пальцами пол (на каждый счёт); 5 - 8 - тоже, но в другую сторону. Повторить 4 раза.

14. И.п. - о.с. 1 - 4 - четыре шага вперёд с пружинящими наклонами вперёд, доставая ладонями пол; 5 - 6 - тоже шагая назад; 7 - 8 - и.п. Повторить 4 раза.

15. И.п. - полуприсед, ноги врозь, колени в стороны, руки за голову. 1 - 2 - два пружинящих наклона влево; 3 - 4 - тоже, руки вверх, 5 - 6 - два пружинящих наклона вправо, руки за голову; 7 - 8 - тоже, руки вверх. Выполнить 8 раз.

16. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - мах согнутой левой вправо, повернуть туловище вправо, руки на колено маховой ноги; 2 - и.п.; 3 - 4 - тоже в другую сторону. Повторить 4-8 раз.

17. И.п. - о.с. Подскоки:

а) 1- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжок ноги скрестно, руки - одна полусогнута впереди, другая - сзади. Повторить 8-16 раз;

б) 1 - прыжок в стойку ноги врозь, поворот туловища направо, согнутую левую руку вперёд, правую - назад; 2 - тоже в другую сторону. Повторить 16-32 раза.

18. Бег:

а) высоко поднимая колени, руки произвольно (на 16 - 32 счёта);

б) сгибая ноги назад, руки перед грудью. На каждые 4 шага выпрямить руки, согнуть их к груди, выпрямить вверх (на 16 - 32 счёта);

в) поднимая прямые ноги вперёд, руки на пояс или за голову (на 16-32 счёта);

г) по кругу (с радиусом в шаг от того места, где выполняется упражнение, на 16 - 32 счёта).

19. Прыжки:

а) И.п. - о.с. 1 - 2 - два прыжка на левой ноге, правую в сторону, руки вправо; 3 - 4 - тоже с другой ноги. Повторить 4 раза;

б) И.п. - стойка руки на пояс. 1 - прыжок на левой, правую в сторону, туловище повернуть налево, правую руку влево - вперед - вверх; 2 - прыжком в и.п.; 3 - прыжком на правую, левую в сторону на носок, туловище повернуть направо, левую руку вправо - вперёд - вверх; 4 - прыжком в и.п.

Перейти на ходьбу на месте.

20. И.п. - о.с. 1 - 4 встать на носки, поднять руки вверх - вдох; 5 - 8 - опуская руки через стороны расслабляясь, упор присев - выдох. Повторить 4-8 раз. Выполняя упражнение в последний раз, вместо счёта 5 - 8 принять сед.

21. И.п. - сед. 1 - мах левой вверх; 2 - и.п.; 3 - мах правой вверх; 4 - и.п.

22. И.п. - сед. 1 - 4 - два сгибания и два разгибания в голеностопных суставах; 5 - 8 - два сгибания и разгибания в коленных суставах. Повторить 4 раза.

23. И.п. - лёжа на левом боку, предплечье левой упирается в пол, правая рука вперёд. 1 - 2 - мах левой в сторону; 3 - 4 - и.п. Повторить 8-16 раз.

24. И.п. - лежа, руки под подбородком, локти на полу. 1 - мах левой назад;

2 - и.п.; 3 - мах правой назад; 4 - и.п.; 5 - 8 - тоже, что 1 - 4; 9 - 15 - поочередное сгибание и разгибание ног назад. При выполнении упражнения таз должен быть плотно прижат к полу. Повторить 4 раза.

25. И.п. - упор стоя на коленях. 1 - 2 - мах левой согнутой в сторону; 3 - 4 - сед на пятках, руки от пола не отрывать; 5 - 6 - мах правой согнутой в сторону; 7 - 8 - сед на пятках. Повторить 4-8 раз.

26. И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. 1 - сесть на пятки руки назад; 2 - встать на колени, таз вперед, руки вверх. Повторить 8 раз.

27. И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты, руки в стороны, 1-2 положить колени на пол влево; 3 - 4 - тоже вправо. Колени не разводить, плечи от пола не отрывать. Повторить 16 раз.

28. И.п. - лечь на спину, руки в стороны. 1 - 2 - согнуть ноги, колени к груди; 3 - 4 - выпрямить ноги вверх; 5 - 6 - тоже, что 1 - 2; 7-8 - и.п. Повторить 4-8 раз.

29. Выполнить несколько упражнений в ритме танцев.

30. Спокойная ходьба (1 мин.).

31. Расслабление: и.п. - наклон вперед, руки вперед. Потряхивание расслабленными руками (произвольно).

1.3. Упражнения для учащихся старшего школьного возраста.

Комплекс № 1

1. И.п. - стойка на левой, правая согнута у носка левой, руки к плечам. На каждый счёт смена положения ног. Руками выполнять круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16 раз.

2. И.п. - стойка руки к плечам. 1 - 2 - полуприсед с поворотом направо, руки в стороны, подняться на носки; 3 - 4 - и.п.; 5 - 8 - тоже в другую сторону. Повторить 8 раз.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам, локти вниз, кисти сжаты в кулак. 1 - 2 - руки в стороны с поворотом направо, пальцы врозь; 3 - 4 - и.п.; 5 - 8 - тоже в другую сторону, но руки вверх. Повторить 8-16 раз.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, кисти вверх. 1 - вывести таз вправо, левой рукой потянуться вперед; 2 - и.п.; 3 - 4 - тоже в другую сторону. Повторить 8-16 раз.

5. И.п. - тоже. 1 - 2 - полуприсед, с поворотом направо, правую руку согнуть, локоть отвести назад; 3 - 4 - и.п.; 5 - 8 - тоже в другую сторону. Повторить 16 раз.

6. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - 2 - полуприсед с поворотом направо, прогнуться назад, руки назад, правой рукой стараться коснуться левой пятки; 3 - 4 - тоже в другую сторону. Повторить 4 раза.

7. И.п. - полуприсед, руки вверх. 1 - 2 - круг коленями влево; 3 - 4 - круг руками вправо; 5 - 8 - тоже в другую сторону. Повторить 8 раз.

6. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - 2 - полуприсед с подъёмом на носки, правую руку согнуть перед полом, левую над головой; 3 - 4 - и.п. Тоже, меняя положение рук. Повторить 16 раз.

9. И.п. - тоже. 1 - 2 - полуприсед, скрестный мах руками перед телом; 3 - 4 - и.п.; 5 - 6 - полуприсед скрестный мах руками за головой; 7 - 8 - и.п. Повторить 8-16 раз.

10. И.п. - стойка ноги врозь, наклон вперёд, прогнувшись, ладони на коленях. 1 - 2 - поворот туловища направо, правую руку вверх - назад; 3 - 4 - и.п. Тоже в другую сторону. Повторить 16 раз.

11. И.п. - упор стоя, ноги врозь. 1 - 2 - правую руку назад с поворотом направо, левую - на правое колено; 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - тоже в другую сторону. Повторить 8 раз.

12. И.п. - выпад вправо с наклоном вперёд, руки в стороны. 1 - выпрямиться, хлопок руками над головой; 2 - и.п.; 3 - 4 - выпад влево, тоже с другой ноги. Повторить 4-8 раз.

13. И.п. - упор стоя ноги врозь. 1 - 4 - переставляя руки вперёд, перейти в положение упор лежа; 5 - 8 - переставляя руки назад, вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза.

14. И.п. - стойка руки вперёд, кисти в кулак. 1 - 2 - мах согнутой левой, руки назад; 3 - 4 - и.п. Тоже с другой ноги. Повторить 8 раз каждой ноги.

15. Бег на месте с небольшим продвижением вперёд и назад. И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - согнуть руки; 3 - 4 - разогнуть; 5 - 8 - тоже, руки вверх - вперёд; 9 - 12 - и.п. - руки в стороны, на каждый счёт круговые движения ими; 13 - 16 - и.п., руки на поясе, на каждый счёт круговые движения в плечевых суставах.

16. Бег на месте, сгибая ноги назад; 1 - 3 - руки вперёд; 4 - хлопок руками за спиной (2-3 мин.).

17. Ходьба на месте высоко поднимая колени: 1 - 4 - руки поднять через стороны вверх; 6 - 8 - тоже через стороны вниз.

18. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - 4 - наклон туловища вправо, левую руку вверх - вперёд; 5 - 8 - тоже в другую сторону. Повторить 8 раз в каждую сторону.

19. И.п. - сед ноги врозь. 1 - 2 - поднять правую ногу вперёд; 3 - 4 - опустить; 5 - 8 - тоже с другой ноги. Повторить 8 раз.

20. И.п. - сед. 1 - 2 - согнуть ноги, поднять их руками к туловищу хватом за голень, голову назад, прогнуться; 3 - 4 - и.п. Повторить 8 раз.

21. И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты, руки в стороны, ладони вниз. 1 - 2 - опустить ноги вправо, коснуться пола, не отрывая плеч и рук от него; 3 - 4 - и.п. Тоже в другую сторону. Повторить 8 раз.

22. И.п. - лёжа на спине, руки за голову. 1 - 2 - согнуть ноги, поднять голову и плечи; 3 - 4 - и.п. Повторить 8-16 раз.

23. И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты врозь, руки вдоль тела. 1 - 2 - приподнять таз; 3 - 4 - круговые движения тазом вправо; 5 - 6 - тоже влево; 7 - 8 - и.п. Повторить 8 раз.

24. И.п. - лёжа на боку. 1 - мах согнутой ногой; 2 - и.п.; 3 - мах правой; 4 -

и.п. Тоже с другой ноги. Повторить по 8 раз с каждой ноги.

25. И.п. - сед. 1 - 2 - перекатом на спину стойка на лопатках, ноги за голову; 3 - 4 - поднять ноги вверх; 5 - 6 - держать их; 7 - 8 - и.п. Повторить 3 - 4 раза.

26. И.п. - сед ноги врозь, стопы на себя, захватить их руками. Пружинящие наклоны вперёд. Повторить 16 - 32 раза.

27. И.п. - сед ноги врозь. 1 - наклон к левой; 2 - тоже вперёд; 3 - тоже к правой; 4 - и.п. Повторить 4-8 раз.

28. И.п. - о.с. 1 - 2 - упор присев, правую назад; 3 - 4 - и.п. Тоже с другой ноги. Повторить 4-8 раз.

29-32. Выполнить упражнения в ритме танцев ("Бульба", "Крыжачок", "Диско").

33. Ходьба на месте в спокойном темпе.

Комплекс № 2

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - подняться на носки; 2 - опуститься на пятки. Повторить 16 раз.

2. И.п. - стойка на носках, ноги вместе, руки вверх. 1 - поворот налево, полуприсед на носках (высоко), правая рука вперёд, левая в сторону, ладони вверх; 2 - и.п. Тоже в другую сторону. Повторить 8-16 раз.

3. И.п. - стойка руки на поясе. Вращение головой с напряжением. Повторить 8 раз вправо, 8 влево.

4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - согнуть ноги, руки расслабленно вниз, голову на грудь; 2 - выпрямиться вверх "змейкой", руки вверх, ладони прижать одна к другой; 3 - 4 - руки через стороны вниз в и.п. Повторить 16 раз.

5. И.п. - стойка руки к плечам. 1 - 2 - два касания локтями перед грудью; 3 - 4 - полуприсед, поворот туловища направо; 5 - 8 тоже в другую сторону.

6. И.п. - стойка руки в стороны. Круговые движения прямыми руками (кисти в кулаки) с одновременными полуприседаниями (четыре вращения вперёд, четыре назад). Повторить 6-8 раз.

7. И.п. - о.с. 1 - 2 - два шага вперёд с правой ноги с поочередными волнами руками; 3 - 4 - тоже, два шага назад. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. - стойка руки в стороны. 1 - 2 - шаг правой влево скрестно перед левой, мах левой рукой сверху; 3 - 4 - тоже с другой ноги и руки. Повторить 4 раза с каждой ноги.

9. И.п. - стойка руки к плечам. 1 - полуприсед на правой, мах согнутой левой, хлопок руками сзади; 2 - и.п.; 3 - 4 - тоже с другой ноги. Повторить 16 - 32 раза.

10. И.п. - стойка ноги врозь руки вверх, круговые движения туловища вправо и влево, таз зафиксирован и не меняют положения. Повторить по 6 - 8 раз в каждую сторону.

11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - наклон вперёд, коснуться правой рукой пятки правой ноги с внутренней стороны; 2 - и.п.; 3 - 4 - тоже с

другой руки. Повторить 16 раз.

12. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вперёд, правой рукой взяться за пятку левой ноги, левую руку вверх; 2 - и.п.; 3 - 4 - тоже с другой руки. Повторить 16 раз.

13. И.п. - о.с. 1 - 2 - подняться на носки, ноги врозь, руки вверх; 3 - 4 - опуститься в стойку на правое колено, руки вниз, расслабиться. Повторить 4 раза.

14. И.п. - о.с. 1 - прыжок толчком двумя ногами, выпад левой вперед с поворотом влево, правое плечо вперёд; 2 - прыжком ноги врозь, руки вверх; 3 - тоже, что 1, но с поворотом туловища вправо; 4 - и.п. Повторить 8 раз.

15. И.п. - стойка руки согнуты. Прыжки с ноги на ногу в быстром темпе. 1 - прыжок на правой, левую согнуть вперёд; 2 - прыжок на двух; 3 - на правой, левой мах вперёд; 4 - прыжок на двух ногах. Также с махом другой ногой. Повторить 8 раз.

16. И.п. - стойка руки в стороны. 1 - 4 - поворот туловища направо и четыре круговых движения левой рукой назад, правую на носок, правую руку на пояс; 5 - 8 - тоже в другую сторону. Повторить 8 раз.

17. И.п. - о.с. 1 - присед, руки вперёд; 2 - и.п.; 3 - наклон вперёд, руки назад, стараться подбородком достать коленей; 4 - и.п. Повторить 16 раз.

18. И.п. - о.с. 1 - подняться на носок правой, левую прижать к её колену, хлопок руками; 2 - шаг левой ногой вперёд в неглубокий выпад, правая рука вперёд, левая в сторону; 3 - тоже, что 1; 4 - и.п. Также с другой ноги.

19. И.п. - стойка руки в стороны, ладонями вверх. 1 - 3 - три подскока влево с поворотом на 90°, поворот рук внутрь; 4 - остановка в полуприседе, правая рука впереди, левая сзади; 5 - 8 - поворачивая руки наружу, возвратиться в и.п. Также в другую сторону. Повторить 8 раз.

20. И.п. - о.с. 1 - мах левой, руки в стороны; 2 - встать на левое колено, скрестный мах руками перед собой; 3 - встать, мах левой вперёд, руки в стороны; 4 - и.п. Также с другой ноги. Повторить 8 раз.

21. И.п. - о.с. Бег на месте или с небольшим продвижением вперёд чередуется со следующими движениями руками:

1. И.п. - руки в стороны, поочередные и одновременные сгибания и разгибания их;

2. - руки вверх, поочередные сгибания и разгибания рук;

3. - руки согнуты к плечам, поочередные выпрямления рук вверх и опускания их вниз;

4. - руки в стороны, одновременные и поочередные круговые движения согнутыми и выпрямленными руками сначала в одну, затем в другую сторону с различной амплитудой;

5. - руки на поясе, поочередные и одновременные круговые движения в плечевых суставах;

6. - руки в стороны, не сгибая их, поочередные хлопки перед грудью и за спиной;

7. - руки вверх, одновременные движения руками с небольшими на-

клонами туловища влево и вправо;

8. - руки в стороны, "броски" руками влево и вправо;

9. - руки на пояс.

22. Бег на месте с поворотом на 360°. Чередование движений сначала в одну, затем в другую сторону,

23. Бег сгибая ноги и отводя бедро назад, руки назад. Ходьба (1 - 2 мин.).

24. И.п. - стойка на правой, левую в сторону на носок, правую руку вверх, левую вниз. 1 - расслабить кисти и предплечья; 2 - полуприсед на правой, руки расслабленно вниз; 3 - выпрямиться в стойку на правой, левая рука вверх, правая вниз; 4 - и.п. Повторить 8 раз.

25. И.п. - лёжа на спине. 1 - поднять согнутую правую; 2 - выпрямить её вверх; 3 - согнуть; 4 - и.п.; 5 - 8 - тоже с другой ноги. Повторить 8 раз.

26. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх. 1 - 2 - два наклона к правой; 3 - 4 - два наклона к левой; 5 - 7 - три наклона вперёд; 8 - и.п. Повторить 8 - 16 раз.

27. И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты. 1 - 3 - приподнять таз, правую поднять вверх; 4 - и.п.; 5 - 8 - тоже с другой ноги. Повторить по 8 раз в каждую сторону.

28. И.п. - лёжа на спине, руки за головой. 1 - 3 - согнуть левую, приподнять голову, лопатки, коснуться головой колена; 4 - и.п.; 5 - 8 - тоже с другой ноги. Повторить 8 раз.

29. И.п. - сед, носки на себя. 1 - 2 - наклон вперёд; 3 - 4 - пережат на спину, коснуться ногами за головой, ноги врозь; 5 - 6 - выпрямиться в стойку на лопатках, ноги вместе; 7 - 8 - и.п. Повторить 8-16 раз.

30. И.п. - лёжа на боку (сначала на левом, затем на правом). Взмахи прямыми ногами, постепенно увеличивая темп. Повторить 16 раз в каждую сторону.

31. И.п. - лёжа, руки вверх. 1 - правую ногу и правую руку назад, прогнуться; 2 - и.п.; 3 - 4 - тоже другой ногой и рукой. Повторить 8-16 раз.

32. И.п. - сед на пятках, руки на пояс. 1 - выпрямляясь в стойку на коленях, руки в стороны, правую в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - 4 - тоже другой ногой. Повторить 8 раз.

33. Выполнять несколько танцевальных движений ("Бульба").

34. Ходьба (1 мин.) [3,5,9].

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексютрович Л.К. Белорусские народные танцы, хороводы, игры / Под ред. М.Я.Гринблата.- Мн.: Высшая школа, 1978. – 528 с.
2. Булгарис Е.О. О действии и пользе музыки: Музыкальная эстетика России 15 - 17 вв. - М.: Просвещение, 1973. – 184 с.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации. - Киев: Молодь, 1986. – 151 с.
4. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. - М.: Просвещение, 1964. – 143 с.
5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т.Г. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. - М.: ФиС, 1989. – 224 с.
7. Кряж В.Н., Ветошкина Э.В., Боровская Н.А. Гимнастика, ритм, пластика. - Мн.: Полымя, 1987. – 175 с.
8. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье. - Мн.: Полымя, 1984. – 95 с.
9. Ритмическая гимнастика / В.В.Матов, О.А.Шапова, Л.А.Ланцберг; Предисл. И.Е.Кулагиной. - М.: Знание, 1985. – 64 с.
10. Ротерс Т.Т. Элементы национальных танцев в 4-6 классах к урокам ритмической гимнастики // Физическая культура в школе. - 1989. - № 10. - С.16-17.
11. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
12. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. Метод. Пособие. - М.: Просвещение, 1972. - 334 с.
13. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: Популярное пособие. – Ярославль: Академия развития, 1998. - 224 с.
14. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. Т.С.Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.
15. Чурко Ю.М.Белорусский народный танец: Сборник. - М.: Искусство, 1991. - 223 с.
16. Чурко Ю.М. Приглашаем в хоровод: Сборник. - Мн.: Четыре четверти, ИП «Экоперспектива», 1999. - 296 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Часть 1. Музыкально-ритмическое воспитание.....	4
1. Общие основы теории и методики музыкально-ритмического воспитания	4
2. Элементарные основы музыкальной грамоты.....	6
2.1.Связь упражнений с содержанием музыки	6
2.2.Связь упражнений с мелодией и регистром звучания музыки	7
2.3.Связь упражнений с ритмом музыки	8
2.4.Связь упражнений с размером музыки	9
2.5.Связь упражнений с темпом музыки	10
3. Упражнения на связь движений с построением музыкальных произведений	12
3.1 .Ходьба и бег	14
4. Хореографические упражнения	15
5. Танцевальные упражнения	21
6. Специальные упражнения	30
6.1.Прыжки	31
6.2.Упражнения с предметами	33
6.2.1. Упражнения с мячом	34
6.2.2. Упражнения со скакалкой	38
6.2.3. Упражнения с обручем	42
7. Игры под музыку	48
Часть 2. Ритмическая гимнастика.....	70
1. Комплексы упражнений для учащихся I - XI классов	73
1.1. Упражнения для учащихся младшего школьного возраста	73
1.2. Упражнения для учащихся среднего школьного возраста	74
1.3. Упражнения для учащихся старшего школьного возраста	78
Литература	84

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ