

Планирование занятий по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике

по музыкальной сказке «Про Веру и Анфису»

Содержание занятий	Ноябрь - декабрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	ИТОГ 9
«Про Веру и Анфису»									
<i>Композиция 1 «Пролог»</i>									
1. Пружинящие полуприседы с хлопками	и	и	з	з	з	с	с	с	с
2. Имитация отбивания мяча об пол	и	и	з	з	з	с	с	с	с
3. Прыжки на двух ногах с имитацией вращения скакалки	и	и	з	з	з	с	с	с	с
4. Повороты вокруг себя переступанием на носках	и	и	з	з	з	с	с	с	с
5. Ходьба по кругу, взявшись за руки	и	и	з	з	з	с	с	с	с
6. Разновидности ходьбы на носках, пятках, в полуприседе	и	и	з	з	з	с	с	с	с
<i>Композиция 2 «Анфиса»</i>									
1. Полуприсед в стойке ноги врозь, с одновременным кругом рукой над головой	и	и	з	з	з	с	с	с	с
2. Полуприсед в стойке ноги врозь, с одновременным поглаживанием живота одной, затем другой рукой	и	и	з	з	з	с	с	с	с
3. Полуприсед в стойке ноги врозь, выполняя одновременно одной рукой круг над головой, другой по животу	и	и	з	з	з	с	с	с	с
4. И.п. – ноги врозь, полуприседая, наклоны в стороны, руки к ушам («ушки обезьяны»)	и	и	з	з	з	с	с	с	с
5. И.п. – стойка ноги врозь присед, коснуться руками пола	и	и	з	з	з	с	с	с	с

6. И.п. –присед ноги врозь, руки в упоре на полу, медленные выпрямления ног	и	и	з	з	з	с	с	с	с
7.и.п.- стойка в полуприседе ноги врозь, движения бёдрами вправо-влево («хвостик обезьяны»)	и	и	з	з	з	с	с	с	с
8.И.п.- ноги врозь, руки на коленях, прыжки на двух ногах	и	и	з	з	з	с	с	с	с
<i>Композиция №3 «Первый раз в детский сад»</i>									
1. Бег по кругу с изменением направлением движения	и	и	и	з	з	з	с	с	с
2. Ходьба по кругу, с хлопками на месте, изображая барабан, с махами рук над головой	и	и	и	з	з	з	с	с	с
<i>Композиция №4 «В город завезли бананы»</i>									
1. и.п. – стойка, ноги врозь, согнутыми перед грудью руками круги наружу ладонями вперёд.	и	и	и	з	з	с	с	с	с
2. «пружинка» ногами с вращением согнутых рук перед собой (пальцы собраны в кулак)	и	и	и	з	з	с	с	с	с
3. Покачивание бёдрами, руки поочерёдно выпрямляются в сторону	и	и	и	з	з	с	с	с	с
4. Круговые вращения бёдрами, руки на поясе	и	и	и	з	з	с	с	с	с
5. И.п. – руки вперёд, ладонями наружу, поднимая поочерёдно согнутые ноги вперёд, руки сгибая к груди	и	и	и	з	з	с	с	с	с
6. Руки согнуты перед грудью ладонями вперёд, перешагивания с ноги на ногу, поднимая согнутую ногу в сторону	и	и	и	з	з	с	с	с	с
7. Прыжки в полуприседе ноги врозь, руки согнуты перед грудью ладонями вперёд	и	и	и	з	з	с	с	с	с
<i>Композиция №5 «Вера и Анфиса пошли в булочную»</i>									
1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	и	и	и	з	з	з	с	с	с
2. Подъём по доске на куб и спрыгивание с него на маты	и	и	и	з	з	з	с	с	с

3. Ходьба в приседе, руки на коленях, под дугой	И	И	И	З	З	З	С	С	С
4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, спрыгивание на мат	И	И	И	З	З	З	С	С	С
<i>Композиция №6 «Песенка про Анфису»</i>									
1. Повторить комбинацию 2				З	З	З	С	С	С
2. И.п.- сед в группировке, перекаты на спину и обратно				И	И	З	З	С	С
3. И.п.- упор сзади на предплечьях, «велосипед».				И	И	З	З	С	С
4. Прогибы в упоре сзади с прямыми и согнутыми ногами.				И	И	З	З	С	С
5. И.п. – стойка ноги врозь, ноги вместе наклоны вперед				И	И	З	С	С	С
6. И. п. – «сед по- турецки», перекаты с одной ноги на другую				И	И	З	З	С	С

Примечание: И-изучение, З-закрепление, С-совершенствование