

Учебный материал по предмету "Ритмика"

Основной формой обучения является групповой урок. Во время проведения урока возможна индивидуальная работа с детьми.

Музыкально-ритмическая воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Дисциплина "Ритмика" является первой ступенью в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии. Предмет является базовым для овладения другими дисциплинами: классическим танцем, народным танцем, современным танцем.

1 класс

Раздел: "Хореографическая азбука"

Тема-1

Развитие отдельных групп мышц и подвижностей суставов. Развитие опорно-двигательного аппарата тела: головы, рук, шеи, плечевого корпуса, плечевого пояса, ног.

Подбор упражнений способствует развитию координации, скорости мышечных реакций, разогревов мышц. Ритмическая основа должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи, плеч:

1. Наклоны головы вперед, назад, в сторону.
2. Повороты головы вправо, влево.
3. Грубые движения головы.
4. Подъем и опускание плеч.
5. Круговые движения плечами.

Упражнения для рук:

1. Подъем, опускание вверх вниз
2. Разведение в стороны
3. Сгибание в локтях
4. круговые движения (мельница)
5. Круговые махи вперед и назад

Упражнения для кистей:

1. Сгибание кистей вверх вниз

2. Отведение вправо влево
3. Круговые движения

Упражнения для корпуса:

1. Наклоны
2. Повороты корпуса вправо влево
3. Круговые движения
4. Расслабление и напряжение мышц корпуса

Упражнения для ног:

1. Полуприседания
2. Подъем на полупальцы
3. Подъем согнутой ноги в коленном суставе
4. Отведение согнутой ноги вправо влево

Упражнение для стоп:

1. Отведение стоп внаружу и вовнутрь
2. Круговые движения

Прыжки:

1. На двух ногах
2. На одной ноге
3. Подскок
4. Перескок с одной на другую
5. Легкий бег

Тема 2

Фигурная маршировка.

Различные построения фигур и рисунков. Приемы построения:

1. Круг
2. Ширенга
3. Колонка
4. Диагональ
5. Змейка

Виды фигур:

1. Круг в круге
2. Звездочка
3. Воротца

Виды шагов и ходов:

1. Танцевальный ход с носка

2. Приставной шаг
3. Шаг с пятки
4. Маршевый шаг
5. Голоп
6. Шаг на полуприседании
7. Лошадка, бег

Положение рук:

1. Положение вдоль туловища
2. Положение на поясе ладошкой
3. Положение на поясе кулачком
4. Положение тыльной стороной

Тема 3

Танцевальные элементы:

1. Притоп одинарный
2. Притоп тройной
3. Ковырялка
4. Мячик
5. Хлопки в ладоши
6. Шаг польки

Тема 4

Музыкальные термины:

1. Понятие ритм и темп
2. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.
3. Понятие сильной доли
4. Музыкальные игры с прохлопыванием ритма

Тема 5

Танцевальные этюды. На основе проученных движений создаются танцевальные этюды, способствующие развитию координации и танцевальности.

1. "Кошечка"
2. "Птичка"
3. "Встреча"
4. "Зарядка"
5. "Бабочка"

Все упражнения, проученные в 1 классе, повторяются во 2 классе в более быстром темпе. А также добавляется в исполнении упражнений смена ритмов. Ритмический рисунок усложняется.

Тема: Танцевальные этюды

Элементы русского танца:

1. Положения рук
2. Ходы русского танца хороводный, с каблука, с притопом
3. Ковырялка с притопом
4. Двойные удары
5. Переступание тройное

Элементы белорусского танца:

1. Положения рук
2. Подскок с переступанием
3. Тройной соскок с выносом ноги в сторону
4. Смена ног впереди на носке

На основе данных движений составляются этюды с использованием рисунков: линия ,круг, звездочка, диагональ.

Танцевальные элементы:

1. Шаг польки с бегом
2. Шаг польки с подскоком
3. Два подскока с тремя прыжками
4. Подскоки в повороте
5. Галоп с разворотом корпуса

На основе данных движений составляются танцевальные этюды: "Полька" и "Куклы".

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барышникова Т.- Азбука хореографии. "Респекс","Люкси" С-П 1996
2. Бекина С. и др. - Музыка и движение. М. Просвещение, 1984
3. Васильева Т. - Балетная осанка. Методическое пособие. М. Высшая школа изящных искусств.
4. Пинаева Е. - Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. М. ПБОЮЛ
5. Пинаева Е. - Польки, вальсы , марши для детей. Учебно-методическое пособие для детей. Пермь ОЦТУ(Росток), 2005