

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И.Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей *З.С.И.И.И.И.И.И.* Педагогического совета  
протокол от 30.08 г. № 1

«Принято»  
на заседании  
Педагогического совета  
(протокол от 30.08.19 № 1)



**Модифицированная  
программа внеурочной деятельности  
«Ритмика» автор Беляева В.Н.  
для 5 классов  
спортивно-оздоровительное направление**

Срок реализации – 1 год

Проверено *О.П.* /Кондратьева О.П./  
заместитель директора  
по воспитательной работе

Разработал учитель  
Музыки,  
Кудрина Н.Н.

с. Большая Глушица  
2019 год

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в танцевальной студии формируют, развивают и воспитывают различные способности и качества учащегося:

- музыкально - танцевальные,
- физические,
- коммуникативные,
- эмоционально – волевые,
- организаторские,
- творческие,
- познавательные

на основе изучения фольклора, который позволяет в комплексе воздействовать на развитие личности и формирование коллектива.

Использовать в танце приобретенные навыки

Исполнять танцы в соответствии с характером данного танца

Дети занимающиеся в танцевальном кружке, принимают участие в праздничных концертах и мероприятиях школы, а так же районных творческих фестивалях и конкурсах. Умения и навыки, приобретаемые на таких мероприятиях дают возможность каждому ребенку почувствовать себя более уверенными. Данные навыки положительно влияют на психологическое, физическое, эмоциональное состояние ребенка.

Выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, выступление на концертах в ДК, участие в муниципальных конкурсах.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

1. Введение. Азбука танцевального движения.

Понятие о выразительных средствах эстрадного бального и народных танцев. Азбука природы танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции рук и ног.

Бальный танец.

Элементы бального танца. Основные шаги танца. Понятие об особенностях бального танца, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение основных движений венского вальса.

3. Основы народного танца.

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: « веревочка », « моталочка », « молоточки »,

« топор », вынос ноги на каблук, вперёд, в сторону и т.д.. Работа над этюдами (марийский этюд, татарский этюд).

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

4. Эстрадный танец.

Танцевальная разминка. Разучивание сюжетного эстрадного танца.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца;

5. Постановка танцев. Отработка номеров.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительского мастерства.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Часы	Дата
1.	Техника безопасности в кабинете на занятиях танцевального кружка.	1	
2.	Вводное занятие, ознакомление с программой курса и организация работы (утверждение расписания, форма одежды и т.)	1	
3.	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д.	1	
4.	Разучивание элементов русского танца.	1	
5.	Продолжение разучивания элементов русского народного танца .	1	
6.	Отработка движений русского народного танца.	1	
7.	Повторение изученных танцевальных движений.	1	

8.	Разучивание русского танца «Плясовая » .	1	
9.	Элементы русского народного танца «Хоровод»	1	
10.	Продолжение разучивания элементов и движений	1	
11.	Разучивание танца «Хоровод»	1	
12.	Повторение изученных танцев .	1	
13.	Элементы русского народного танца «Калинка».	1	
14.	Элементы татарского народного танца .	1	
15.	Постановка танцев.	1	
16.	Отработка изученных танцев .	1	
17.	Изучение современной пластики .	1	
18.	Разучивание элементов современного танца.	1	
19.	Постановка танца .	1	
20.	Отработка изученных танцев .	1	

21.	Изучение бальных танцев .	1	
22.	Положение рук, ног, головы характер исполнения .	1	
23.	Изучение движений бального танца «Венский вальс ».	1	
24.	Продолжение разучивания элементов бального танца .	1	
25.	Повторение и отработка изученных танцев	1	
26.	Повторение и отработка народного танца.	1	
27.	Повторение и отработка этнического танца.	1	
28.	Повторение и отработка современного танца .	1	
29.	Повторение и отработка бального танца.	1	
30.	Танец бальный «Вальс»	1	
31.	Современный танец «Флешмоб»	1	
32.	Танец « На востоке»	1	
33.	Характер исполнения народных танцев	1	

34.	Коррекционные работы над современным танцем.	1	
35.	Повторение и отработка всех танцев.	1	