**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 года № 188у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 3**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы танца»**

на 2022-2023 учебный год

Год обучения: третий

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Коровина Дарья Андреевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 3**

**Цель:**развитие исовершенствованиенавыков, способностей повышение разносторонней физической, техническо-тактической и функциональной подготовленности обучающихся.

**Задачи*:***

Воспитательные:

- воспитание самодисциплины,

Обучающие:

-формирование сплочённого коллектива;

Развивающие:

- совершенствование танцевальной техники;

- формирование навыков самостоятельного исполнения.

**Планируемые результаты.**

По окончанию программы Модуля 3 обучающиеся должны

**знать:**

- новые направления, виды хореографии и музыки,

- классические термины,

- жанры музыкальных произведений.

**уметь:**

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции,

- контролировать и координировать своё тело,

- чувствовать музыку.

**Содержание Модуля 3.**

**Теоретический материал -14 часов.**

- Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности – 2 час

- История танца - 2 час

- Джазовые танцы - 2 час

- «Танцы» на полу - 2 час

-Шейпинг-денс- 2 часа

-Латиноамериканские танцы – 2 часа

- Промежуточная аттестация- 1 час

- Итоговая аттестация -1 час

**Практический материал – 132 час.**

**1. Общая и специальная физическая подготовка – 34 часов.**

- Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи.

- Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук, кистей.

- Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса.

- Танцевальная аэробика. Брюшной пресс.

- Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног.

- Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц.

- Партер.

- Комплекс упражнений на растяжку мышц

**2. Основы классики – 28 часов.**

- Классический экзерсис.

- Классические танцевальные комбинации.

- «Танцы» на полу.

**3. Современный танец– 22 часа.**

- Буги-вуги.

- Блюз

- Шейпинг-денс

- Латиноамериканские танцы

**4. Постановочная работа -46 час.**

- Постановка танцевальных номеров. Кол-во - 4 танца

**5. Промежуточная аттестация – 1 час.**

**6. Итоговая аттестация – 1 час**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **14** | **132** |
| 1. | 04.09.2023 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
| 2. | 07.09.2023 | История танца | 2 | 2 |  |
| 3. | 11.09.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика.  Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи | 2 |  | 2 |
| 4. | 14.09.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей | 2 |  | 2 |
| 5. | 18.09.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 6. | 21.09.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
| 7. | 25.09.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 |  | 2 |
| 8. | 28.09.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц | 2 |  | 2 |
| 9. | 02.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Партер. Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу | 2 |  | 2 |
| 10. | 05.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
| 11. | 09.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
| 12. | 12.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика.  Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи | 2 |  | 2 |
| 13. | 16.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей | 2 |  | 2 |
| 14. | 19.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 15. | 23.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
| 16. | 26.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 |  | 2 |
| 17. | 30.10.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. Партер. Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу | 2 |  | 2 |
| 18. | 02.11.2023 | Основы классики. Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
| 19. | 09.11.2023 | Основы классики. Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
| 20. | 13.11.2023 | Основы классики. Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
| 21. | 16.11.2023 | Основы классики. Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
| 22. | 20.11.2023 | Основы классики. Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
| 23. | 23.11.2023 | Основы классики. Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
| 24. | 27.11.2023 | Основы классики. Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
| 25. | 30.11.2023 | Основы классики. Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
| 26. | 04.12.2023 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Выполнение танцевальных упражнений сидя на полу | 2 | 1 | 1 |
| 27. | 07.12.2023 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Выполнение танцевальных упражнений сидя на полу | 2 | 1 | 1 |
| 28. | 11.12.2023 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 |  | 2 |
| 29. | 14.12.2023 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 |  | 2 |
| 30. | 18.12.2023 | Основы классики. «Танцы» на полу. Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 |  | 2 |
| 31. | 21.12.2023 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 |  | 2 |
| 32. | 25.12.2023 | Современный танец Джазовые танцы. Основы техники исполнения | 2 | 1 | 1 |
| 33. | 28.12.2023 | Современный танец Джазовые танцы. Основы техники исполнения | 2 | 1 | 1 |
| 34. | 11.01.2024 | Современный танец Джазовые танцы. Основы техники исполнения | 2 |  | 2 |
| 35. | 15.01.2024 | Современный танец Буги-вуги. Изучение простейших комбинаций | 2 |  | 2 |
| 36. | 18.01.2024 | Современный танец Буги-вуги. Изучение простейших комбинаций | 2 |  | 2 |
| 37. | 22.01.2024 | Современный танец Латиноамериканские танцы. Изучение простейших комбинаций. | 2 | 1 | 1 |
| 38. | 25.01.2024 | Современный танец Блюз. Изучение простейших комбинаций | 2 |  | 2 |
| 39. | 29.01.2024 | Современный танец Блюз. Изучение простейших комбинаций | 2 |  | 2 |
| 40. | 01.02.2024 | Современный танец. Шейпинг-денс Изучение простейших комбинаций | 2 | 1 | 1 |
| 41. | 05.02.2024 | Современный танец. Шейпинг-денс Изучение простейших комбинаций | 2 | 1 | 1 |
| 42. | 08.02.2024 | Современный танец Латиноамериканские танцы. Изучение простейших комбинаций. | 2 | 1 | 1 |
| 43. | 12.02.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 44. | 15.02.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 45. | 19.02.2024 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 46. | 22.02.2024 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 47. | 26.02.2024 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 48. | 29.02.2024 | Постановка танца.  Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 49. | 04.03.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 50. | 07.03.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 |  | 2 |
| 51. | 11.03.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. Партер. Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу | 2 |  | 2 |
| 52. | 14.03.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 53. | 18.03.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 54. | 21.03.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 55. | 25.03.2024 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 56. | 28.03.2024 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 57. | 01.04.2024 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 58. | 04.04.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 59. | 08.04.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 60. | 11.04.2024 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 61. | 15.04.2024 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 62. | 18.04.2024 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 63. | 22.04.2024 | Постановка танца.  Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 64. | 25.04.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 65. | 27.04.2024  (за 29.04.24) | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 66. | 02.05.2024 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 67. | 06.05.2024 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 68. | 13.05.2024 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 69. | 16.05.2024 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 70. | 20.05.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 |  | 2 |
| 71. | 23.05.2023 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
| 72. | 27.05.2023 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
| 73. | 30.05.2023 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2.**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Вопрос** | **Варианты ответа** | **Правильный ответ** |
| 1. | Что такое Grand Plie? | А) Вытягивание прямой ноги на носок  В) Полное приседание  С) Подъем прямой ноги на 90⁰ | В) |
| 2. | Что такое Demiplie? | А) Полное приседание  В) Круг ногой по полу  С) Полуприседание или маленькое приседание | С) |
| 3. | Что такое Battementstendus? | А) Вытягивание прямой ноги на носок  В) Приседание  С) Подъем прямой ноги на 90⁰ | А) |
| 4. | ЧтотакоеBattements tendus jete? | А) Маленькие броски ногой на 45⁰  В) Приседание  С) Подъем прямой ноги на 45⁰ | А) |
| 5. | ЧтотакоеDemi ronds de jambe parterre? | А) Полное приседание  В) Полукруг ногой по полу  С) Полуприседание или маленькое приседание | В) |
| 6. | ЧтотакоеPort de bras? | А) Маленькие броски ногой на 45⁰  В) Приседание  С) Подъем прямой ноги на 45⁰  D)Движения рук в сочетании с перегибами корпуса | D) |
| 7. | Чтотакоеsur le coup-de-pied? | А) Вытягивание прямой ноги на носок  В) Положение ноги на щиколотке  С) Подъем прямой ноги на 90⁰ | В) |
| 8. | Как переводится на русский язык «fondus»? | А) «Тающий»  В) «Резкий»  С) «Круг» | А) |
| 9. | Что такое Battements frappes? | А) Подъем на полупальцы  В) Большие броски прямой ногой  С) Удары работающей ноги о щиколотку опорной ноги | С) |
| 10. | Что такое Doubles (дубль) | А) двойной  В) одинарный  С) тройной | А) |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
| 1. | Исполнение Grand Plie | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения– 5 баллов,  - правильное исполнение приседания лицом к станку по первой позиции –5баллов |
| 2. | Исполнение Demiplie | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,  - правильное исполнение приседания лицом к станку по первой позиции –5баллов |
| 3. | Исполнение Battementstendus | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,  - правильное исполнение Battementstendus лицом к станку по первой позиции позиции в сторону –5 баллов |
| 4. | Исполнение Battements tendus jete | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,  - правильное исполнение Battementstendusjete лицом к станку по первой позиции в сторону –5 баллов |
| 5. | ИсполнениеDemi ronds de jambe parterre | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,  - правильное исполнение Demirondsdejambeparterre лицом к станку по первой позиции–5 баллов |
| 6. | Исполнение Port de bras | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,  - правильное исполнение Portdebras лицом к станку по первой позиции–5 баллов |
| 7. | Исполнениеsur le coup-de-pied | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 4 балла,  - правильное исполнение положения surlecoup-de-pied спереди лицом к станку–2 балла,  - правильное исполнение положения surlecoup-de-pied сзади лицом к станку –2 балла,  - правильное исполнение положения обхватного surlecoup-de-pied лицом к станку –2 балла |
| 8. | Исполнение Battementsfondus | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,  - правильное исполнение Battementsfondus лицом к станку из первой позиции в сторону –5 баллов |
| 9. | Исполнение Battements frappes | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,  - правильное исполнение Battementsfrappes лицом к станку из первой позиции в сторону –5 баллов |
| 10. | Исполнение Doubles frappes | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,  - правильное исполнение Doublesfrappes лицом к станку из первой позиции в сторону –5 баллов |

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение:**

**Для реализации программы необходимы:** танцевальный зал, оборудованный зеркалами, хореографическими станками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 10 | 100% |
| Гимнастический коврик | 20 | 100% |
| Музыкальный центр | 1 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования Коровина Дарья Андреевна, образование высшее. Окончила Московский государственный университет культуры и искусства, хореографический факультет, магистратуру Московского государственного университета культуры и искусства по специальности «Социально-культурная деятельность.

**Список литературы**

1. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие.-3-е изд. / Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина- Орел: ООО «Горизонт», 2014.-250 с
2. Методика преподавания движений русского танца: учебное пособие для бакалавров/ И.В. Степанченко. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.-210с.
3. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014. Ч.1 Хороводы/ Н.И. Заикин, Н.А. Заикина. – 95 с., илл.
4. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014 Ч.4: Танцевальное искусство Свердловской области/ Н.И. Заикин, Т.В. Шашкова. – 119с., илл.
5. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие.-3-е изд. / Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина- Орел: ООО «Горизонт», 2014.-250 с
6. Методика преподавания движений русского танца: учебное пособие для бакалавров/ И.В. Степанченко. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.-210с.
7. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014. Ч.1 Хороводы/ Н.И. Заикин, Н.А. Заикина. – 95 с., илл.
8. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014 Ч.4: Танцевальное искусство Свердловской области/ Н.И. Заикин, Т.В. Шашкова. – 119с., илл.