**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 15.08.2023 года № 188 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Мир танца»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Тартачная Галина Викторовна

педагог дополнительного образования

Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** создание условий для развития творческой, одаренной личности через занятия танцами.

**Задачи:**

Воспитательные:

•Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма.

Развивающие:

•Развитие стремления детей к самостоятельности.

Обучающие:

•Знакомство с историей танцев;

•Обучение основам танца.

**Планируемые результаты:** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны знать

-знать простейшие построения (фигуры, рисунки танца);

-знать позиции ног, рук;

-творчески подходить к выполнению движений, создавать и исполнять танцы, используя простые движения;

-**уметь**:

- ориентироваться на площадке танцевального зала;

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;

- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения.

**Содержание Модуля 1**

**1. Вводное занятие - 2 часа**

**Теория:** Вводное занятие. Беседы на тему: ПДД. Ознакомление с инструкциями по технике безопасности в танцевальном зале и на территории центра. Ознакомление воспитанников с целями и задачами на предстоящий учебный год.

**2. Ритмика и элементы музыкальной грамоты - 20 часов**

**Теория -2ч:**

- жанры музыкальных произведений (танец, марш, песня):

русский танец «Барыня», П. И. Чайковский «Марш оловянных солдатиков», С. Танеев. "Колыбельная", песни современных авторов. Отличия и характерные особенности;

- характер музыкального произведения на основе произведений Э. Грига "Шествие гномов", "Утро», А. Вивальди "Времена года", М. Мусоргский. "Картинки с выставки";

- средства музыкальной выразительности:

 Контрастная музыка (быстрая, медленная, веселая, грустная), музыкальный лад, ритм, темп;

- музыкально-ритмический рисунок: хлопки, выстукивания.

**Практика:**

**-** Музыкально-пространственные упражнения (маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте)

- Фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обрат но; из одного круга в два; звездочка)

- танцевальные шаги: шаг на полупальцах, с носка на пятку, шаг с поднятием колена, шаг и в образах: олень, журавль, лиса, кошка, мышка, медведь, птичка;

- выделение сильной доли; - музыкально-ритмические упражнения («пружинка», боковые шаги, наклоны, упражнения с поворотом и наклоном головы, прыжки)

**3. Танцевально-игровое творчество - 18 часов**

**Теория -2ч:**

Развитие творческих способностей обучающихся, накопление опыта, формирование навыков и умения. Интенсивный тренинг.

**Практика:**

Музыкальные игры

- игра «Зайцы и волк» (придумать танец Зайчик на лесной полянке)

- игра «Лягушки и Аист» (изобразить Лягушку на болоте)

- игра «Фотограф» (создать образ, заданный ведущим, останавливаясь

в придуманную фигуру),

- игра «Ворона и воробьи» (на быстроту реакции);

- игра – хоровод «Плетень », «Ручеек», «Гусеница ».

**4. Основы хореографии - 42 часа**

**Теория-6ч:**

Основные сведения о классическом танце. Классический танец –

основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки

классического танца.

**Практика:**

Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса;

- знакомство с позициями ног и рук (позиции ног –I,II, III,VI;

- позиция рук – подготовительная, первая, вторая, третья;

- положение рук за платье у девочек;

- полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции;

- подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях;

- ориентирование на сценической площадке: точки зала (по методике А.Я. Вагановой).

**5. Партерная гимнастика - 48 часов**

**Теория -4ч:** Партерная гимнастика. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:**

-упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава;

-сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;

- упражнения для растягивания ахиллового сухожилия**:** «Чемоданчик»;

- упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка»;

-выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса

-выполнение базовых упражнений на полу.

**Комплекс упражнений лёжа на спине:** - упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед»;

**Комплекс упражнений лёжа на животе:**

- упражнения для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «корзинка»;

**Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

**-** «Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, полушпагат, шпагат.

**6. Танцевальные этюды - 16 часов**

**Теория-2ч:**

Постановка танцевальных композиций на основе выученного материала. (Изучение ритмических этюдов и сценических танцев).

**Практика: Танцевальный этюд «Маленькая полька»;**

Танцевальные этюды:

- «Кошка»

- «Дельфин»

- «Качели»

- «Корзинка»

- «Колечко»

- «Берёзка»

**7. Промежуточная аттестация (**тестирование, контрольные испытания) -**2ч.**

Тестирование - 1 час

Контрольное испытание – 1 час

**Календарно-тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Датапроведения | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **27** | **121** |
| 1. | 05.09.23  | Вводное занятие. Ознакомление с инструкциями по технике безопасности в танцевальном зале и на территории центра | 2 | 2 |  |
| 2. | 07.09.23  | Ритмика и элементы музыкальной грамоты. Жанры музыкальных произведений (танец, марш, песня) | 2 | 2 |  |
| 3. | 12.09.23  | Характер музыкального произведения на основе произведений Э. Грига «Шествие гномов», «Утро», А. Вивальди «Времена года», М. Мусоргский «Картинки с выставки» | 2 | 2 |  |
| 4. | 14.09.23  | Музыкально-пространственные упражнения | 2 |  | 2 |
| 5. | 19.09.23  | Фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два; звездочка)  | 2 |  | 2 |
| 6. | 21.09.23  | Танцевальные шаги | 2 |  | 2 |
| 7. | 26.09.23  | Выделение сильной доли; - музыкально-ритмические упражнения («пружинка», боковые шаги, наклоны, упражнения с поворотом и наклоном головы, прыжки) | 2 |  | 2 |
| 8. | 28.09.23  | Музыкально-пространственные упражнения (маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте) | 2 |  | 2 |
| 9. | 03.10.23  | Фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два; звездочка)  | 2 |  | 2 |
| 10. | 05.10.23  | Танцевальные шаги шаг на полупальцах, с носка на пятку, шаг с поднятием колена, шаг и в образах: олень, журавль, лиса, кошка, мышка, медведь, птичка | 2 |  | 2 |
| 11. | 10.10.23  | Выделение сильной доли; - музыкально-ритмические упражнения («пружинка», боковые шаги, наклоны, упражнения с поворотом и наклоном головы, прыжки) | 2 |  | 2 |
| 12. | 12.10.23  | Танцевально-игровое творчество. Развитие творческих способностей обучающихся, накопление опыта, формирование навыков и умения  | 2 | 2 |  |
| 13. | 17.10.23  | Танцевальные этюды. Интенсивный тренинг | 2 | 2 |  |
| 14. | 19.10.23  | Музыкальные игры. Игра «Зайцы и волк» | 2 |  | 2 |
| 15. | 24.10.23  | Игра «Лягушки и Аист»  | 2 |  | 2 |
| 16. | 26.10.23  | Игра «Ворона и воробьи» (на быстроту реакции) | 2 |  | 2 |
| 17. | 31.10.23 | Игра «Фотограф» (создать образ, заданный ведущим, останавливаясь в придуманную фигуру) | 2 |  | 2 |
| 18. | 02.11.23  | Игра – хоровод «Плетень», «Ручеек», «Гусеница» | 2 |  | 2 |
| 19. | 07.11.23  | Игра «Шарик Жучку взял за ручку» игра с произношением | 2 |  | 2 |
| 20. | 09.11.23  | Развитие творческих способностей обучающихся. Музыкальные игры | 2 |  | 2 |
| 21. | 14.11.23  | Основы хореографии. Основные сведения о классическом танце. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца | 2 | 2 |  |
| 22. | 16.11.23  | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 23. | 21.11.23  | Знакомство с позициями ног и рук (позиции ног –I, II, III, VI) | 2 |  | 2 |
| 24. | 23.11.23  | Позиция рук – подготовительная, первая, вторая, третья | 2 |  | 2 |
| 25. | 28.11.23  | Положение рук за платье у девочек | 2 |  | 2 |
| 26. | 30.11.23 | Полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции | 2 |  | 2 |
| 27. | 05.12.23 | Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях | 2 |  | 2 |
| 28. | 07.12.23  | Ориентирование на сценической площадке: точки зала (по методике А.Я. Вагановой) | 2 | 2 |  |
| 29. | 12.12.23  | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 30. | 14.12.23  | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 31. | 19.12.23  | Полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции | 2 |  | 2 |
| 32. | 21.12.23  | Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях | 2 |  | 2 |
| 33. | 26.12.23  | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 34. | 28.12.23  | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 | 2 |  |
| 35. | 09.01.24 | Позиции ног и рук (позиции ног –I,II, III,VI). | 2 |  | 2 |
| 36. | 11.01.24 | Позиция рук – подготовительная, первая, вторая, третья | 2 |  | 2 |
| 37. | 16.01.24 | Полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции | 2 |  | 2 |
| 38. | 18.01.24 | Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях | 2 |  | 2 |
| 39. | 23.01.24 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 40. | 25.01.24 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 41. | 30.01.24 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
| 42. | 01.02.24 | Партерная гимнастика. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений | 2 | 2 |  |
| 43. | 06.02.24 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Выполнение базовых упражнений на полу | 2 |  | 2 |
| 44. | 08.02.24 | Упражнения для развитие и укрепление голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
| 45. | 13.02.24 | Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы | 2 |  | 2 |
| 46. | 15.02.24 | Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия**:** «Чемоданчик» | 2 |  | 2 |
| 47. | 20.02.24 | Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка» | 2 |  | 2 |
| 48. | 22.02.24 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса | 2 |  | 2 |
| 49. | 27.02.24 | Выполнение базовых упражнений на полу | 2 |  | 2 |
| 50. | 29.02.24 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса | 2 |  | 2 |
| 51. | 05.03.24 | Комплекс упражнений лёжа на спине:  упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед» | 2 | 2 |  |
| 52. | 07.03.24 | Комплекс упражнений лёжа на животе: упражнения для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «корзинка» | 2 |  | 2 |
| 53. | 12.03.24 | Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:«Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, полушпагат, шпагат | 2 |  | 2 |
| 54. | 14.03.24 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Выполнение базовых упражнений на полу | 2 | 2 |  |
| 55. | 19.03.24 | Упражнения для развитие и укрепление голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
| 56. | 21.03.24 | Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы | 2 |  | 2 |
| 57. | 26.03.24 | Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия**:** «Чемоданчик»; | 2 |  | 2 |
| 58. | 28.03.24 | Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка» | 2 | 2 |  |
| 59. | 02.04.24 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса | 2 |  | 2 |
| 60. | 04.04.24 | Выполнение базовых упражнений на полу | 2 |  | 2 |
| 61. | 09.04.24 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса | 2 |  | 2 |
| 62. | 11.04.24 | Партерная гимнастика. | 2 |  | 2 |
| 63. | 16.04.24 | Комплекс упражнений лёжа на спине:упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед» | 2 |  | 2 |
| 64. | 18.04.24 | Комплекс упражнений лёжа на спине:упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед» | 2 |  | 2 |
| 65. | 23.04.24 | Комплекс упражнений лёжа на спине:упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед» | 2 |  | 2 |
| 66. | 25.04.24 | Танцевальный этюд «Маленькая полька» | 2 | 2 | 2 |
| 67. | 02.05.24 | Танцевальные этюды «Кошка» | 2 |  | 2 |
| 68. | 07.05.24 | Танцевальный этюд ««Дельфин»» | 2 |  | 2 |
| 69. | 14.05.24 | Танцевальный этюд ««Колечко»» | 2 |  | 2 |
| 70. | 16.05.24 | Танцевальные этюды «Берёзка» | 2 |  | 2 |
| 71. | 21.05.24 | Танцевальный этюд «Корзинка» | 2 |  | 2 |
| 72. | 23.05.24 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
| 73. | 28.05.24 | Танцевальные этюды. Интенсивный тренинг | 2 |  | 2 |
| 74. | 30.05.24 | Танцевальные этюды. Интенсивный тренинг | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | 1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам: | а) станок;б) палка;в) обруч. | а) станок |
|  | 2. Обувь балерины? | а) балетки;б) джазовки;в) пуанты. | в) пуанты |
|  | 3. Международный день танца? | а) 30 декабря;б) 29 апреля;в) 28 мая. | б) 29 апреля; |
|  | 4. Первая позиция ног: | а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;в) стопы вместе. | а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны; |
|  | 5. Как называется балетная юбка? | а) пачка;б) зонтик;в) карандаш. | а) пачка; |
|  | 6. Ноги расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны.  | а) первая позиция;б) вторая позиция;в) третья позиция. | б) вторая позиция |
|  | 7.Что значит ан фас? | а) лицом к зрителю;б) задом к зрителям. | а) лицом к зрителю |
|  | 8. Сколько позиций ног в классическом танце?  | а) 2;б) 3;в) 5 | в) первая, вторая, третья, четвертая, пятая позиции |
|  | Что означает термин «релеве»  | а) подъем на полупальцы;б) ходьба на пяточках | а) подъем на полупальцы |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | * Показать позиции рук и ног.
 | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | * Показать движения ног (« крест»).
 | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | * Показать «мостик».
 | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | * Показать «колесо».
 | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | * Показать «Коробочку»
 | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | * Показать позиции ног(1,2,3,4,5)
 | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | * Показать «Бабочку»
 | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | * Показать «шпагат» (продольный и поперечный).
 | Отлично, хорошо, удовлетворительно |

**Организационно-педагогические условия.**

Для реализации программы необходимы: танцевальный зал, музыкальный центр, оборудование.

**Кадровое обеспечение.**

Руководитель объединения **-** Тартачная Галина Викторовна,

педагог дополнительного образования.

**Общие сведения**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебное заведение (окончил, обучается) | ЛГТУ |
| Специальность/направление и профиль по диплому | инженер |
| Год окончания учебного заведения | 2001 |
| **Стаж работы** |
| Общий трудовой стаж (полных лет) | 23 |
| Стаж педагогической работы | 23 |
| Стаж работы в данной должности | 22 |
| **Дополнительное образование**(удостоверения, свидетельства о повышении квалификации, дипломы о повышении уровня образования, переподготовке, полученные за последние 5 лет) |
| Место прохождения | Год | Количество часов | Вид документа | Тема ПК |
| Липецкий Государственный Университет(ЛГПУ) имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского | 2016 |  | удостоверение | «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании» |
| Воронежский АНО Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Академия непрерывного образования» | 2019 |  | удостоверение | «Содержание и технологии дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта».  |
|  |  |  |  |  |
| **Личные достижения***(спортивные, педагогические, звания, разряды и др.)* | -победитель городского конкурса профессионального мастерства «Липецкие мастера» в номинации «Физическая культура и спорт» в 2007г.;-победитель городского конкурса профессионального мастерства «Липецкие мастера» в номинации «Физическая культура и спорт» в 2016 г.;- победитель городского конкурса «Лучший педагог дополнительного образования детско - юношеского центра» 2014 г;- победитель городского конкурса «Лучший педагог дополнительного образования детско - юношеского центра» 2021 г. |

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в танцевальном зале. Площадь танцевального зала 35 кв. метров.

В распоряжении танцевального коллектива: костюмы, головные уборы, танцевальные атрибуты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 8шт. | 100% |
| Скамейка гимнастическая | 2шт. | 100% |
| Музыкальный центр | 1шт. | 100% |
| Мяч | 2шт. | 80% |
| Обруч | 4шт. | 80% |
| Скакалка | 10шт. | 100% |
| Скамейка гимнастическая | 2шт. | 100% |

**Список литературы.**

1. 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.