**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 № 188 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 3**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Современные танцы»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: третий

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Симонова Наталья Геннадьевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 3** «Продвинутый уровень»

**Цель:** Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности

**Задачи:**

**Воспитательные задачи**:

- формирование духовно-нравственных ценностей

**Развивающие задачи:**

- Формирование и развитие художественно - творческих способностей учащихся в области хореографического искусства;

**Обучающие задачи:**

- сформировать интерес к хореографическому искусству;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 3 «Продвинутый уровень» обучающиеся

Должны иметь представление

- о предмете и задачах кикбоксинга;

-разнообразных жанров, различной степени технической трудности;

Знать:

- цель, задачи и содержание занятий

- об исполнительской культуре

Уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических

постановок,

- определять характер, темп, ритм в предлагаемой мелодии

- самостоятельно придумывать движения, фигуры танца овладеть:

-творчески подходить к выполнению движений, создавать и исполнять танцы, используя простые движения; - правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;

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

- чувствовать характер марша (спортивного, походного, героического);

**Содержание Модуля 3**

**Теоретический материал -12 часов**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности - 2ч

2. История возникновения современного танца, основные стили- 4ч

- история современного танца;

- известные танцоры;

- появление стилей современного танца;

- уличные танцах (фото и видео материалы).

3. Азбука классического танца – 3ч

Классический танец. Основы классического танца. Правила постановки тела.

4. Постановки, репетиции, концертная деятельность- 2ч.

- создание хореографического произведения;

- демонстрация движений;

- музыкальная раскладка.

5. Промежуточная аттестация. Тестирование - 1 ч.

**Практический материал - 134 часа**

1. Современный танец, основные стили- 36ч

- Хип-Хоп

- RNB

-Jazz — Modern

-House dance

-Pop locking

2. Азбука классического танца – 22ч.

Экзерсис у станка

* Plie по всем позициям - Plie разогревает связки ног для нагрузок
* Battements tendus- Battements tendusи Battements tendusjetesвырабатываетсилуног, развиваетстопу
* Ronds de jambe par terre (вконцекомбинации port de bras)- Ronds de jambe par terreразвиваетвращательнуюспособностьтазобедренногосустава
* Battementsfondus- Battementsfondus вырабатывает мягкость и эластичность, необходимую для прыжка
* Battementsfondus - Battementsfondus вырабатывает мягкость и эластичность, необходимую для прыжка
* Battementsfrappes и doublesfrappes - Battementsfrappes и doublesfrappes приучает мышцы действовать быстро и четко, контрастно (стакатто)
* Petitsbattementssurlecoup-de-pied (можно сочетать с вращениями у станка) - Petitsbattementssurlecoup-de-pied развивает стопу, улучшает общую координацию, точку баланса
* Rondsdejambeenl’air - Rondsdejambeenl’air разрабатывает подвижность коленного сустава.

3. Стретчинг - 34ч.

-Упражнения на гибкость: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

-Упражнения на растягивание: выпады, шпагаты (продольный левый, продольный правый, поперечный), «захват ноги», «мах в кольцо».

-Упражнения на развитие силовых качеств: подтягивания, отжимания, приседания.

-Упражнения на развитие выносливости: бег, прыжки, подвижные игры.

4. Постановка танцевальных номеров, репетиции – 40 ч

Репетиция – отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость). Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца.

5. Промежуточная, итоговая аттестация. Контрольные испытания - 2 часа

**Календарно–тематическое планирование Модуля 3**

**Группа № 03-61**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **146** | **12** | **134** |
|  | 01.09.2023 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 |  |
|  | 06.09.2023 | История современного танца | 2 | 2 |  |
|  | 08.09.2023 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | 2 |  | 2 |
|  | 13.09.2023 | Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. | 2 |  | 2 |
|  | 15.09.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца. | 2 |  | 2 |
|  | 20.09.2023 | Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. | 2 |  | 2 |
|  | 22.09.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца. | 2 |  | 2 |
|  | 27.09.2023 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц ног. | 2 |  | 2 |
|  | 29.09.2023 | Упражнения на развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка. | 2 |  | 2 |
|  | 04.10.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца. | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.2023 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса. | 2 |  | 2 |
|  | 11.10.2023 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. | 2 |  | 2 |
|  | 13.10.2023 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 18.10.2023 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений. | 2 |  | 2 |
|  | 20.10.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца. | 2 |  | 2 |
|  | 25.10.2023 | Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.2023 | Танцевальные шаги. Разновидность бега. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. | 2 |  | 2 |
|  | 01.11.2023 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. | 2 |  | 2 |
|  | 03.11.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца. | 2 |  | 2 |
|  | 08.11.2023 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.2023 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
|  | 15.11.2023 | История возникновения современного танца. Уличные танцы. Характерные движения. | 2 | 1 | 1 |
|  | 17.11.2023 | Умение исполнять демонстрируемые танцевальные движения. | 2 |  | 2 |
|  | 22.11.2023 | Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 24.11.2023 | Основы классического танца. Танцевальные шаги. Разновидность бега. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.11.2023 | Известные танцоры. Современный танец | 2 | 1 | 1 |
|  | 01.12.2023 | Появление стилей современного танца. Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц. | 2 | 1 | 1 |
|  | 06.12.2023 | Танцевальные шаги: шаг с носка, пружинный. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук и ног. | 2 |  | 2 |
|  | 08.12.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца. | 2 |  | 2 |
|  | 13.12.2023 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. | 2 |  | 2 |
|  | 15.12.2023 | Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. | 2 |  | 2 |
|  | 20.12.2023 | Восприятие и понимание основ танца и движения. Партерный экзерсис. | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.2023 | Разучивание движений хореографии. Ритмические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 27.12.2023 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.2023 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
|  | 10.01.2024 | Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса. | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
|  | 17.01.2024 | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела. | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.2024 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения, направленные на гибкость. | 2 |  | 2 |
|  | 24.01.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.2024 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца. | 2 |  | 2 |
|  | 31.01.2024 | Отработка движений. Упражнения на пластику. | 2 |  | 2 |
|  | 02.02.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
|  | 07.02.2024 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения на пластику. Танец . | 2 |  | 2 |
|  | 09.02.2024 | Подскоки на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: Танец. | 2 |  | 2 |
|  | 14.02.2024 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения направленные на гибкость. | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.2024 | Легкий бег. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя. | 2 |  | 2 |
|  | 21.02.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
|  | 28.02.2024 | Перестроение для танцев. Беседа об уличных танцах. | 2 |  | 2 |
|  | 01.03.2024 | Отработка движений. Упражнения на пластику. | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.2024 | Отработка движений. Восприятие и понимание основ танца и движения | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.2024 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения направленные на гибкость. | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.2024 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.2024 | Комплекс упражнений, направленная на развитие природных данных. | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.2024 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений. | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.2024 | Повторение. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.03.2024 | Упражнения на гибкость. Партерный экзерсис. | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.2024 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.2024 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений. | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2024 | Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. | 2 |  | 2 |
|  | 12.04.2024 | Восприятие и понимание основ танца и движения. Партерный экзерсис. | 2 | 1 | 1 |
|  | 17.04.2024 | Разучивание движений современного танца. | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.2024 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2024 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений. | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.2024 | Партерный экзерсис. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.2024 | Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.2024 | Повторение. Постановка головы, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.2024 | Повторение. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.2024 | Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.2024 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 24.05.2024 | Повторение танцев и отработка современного танца. Синхронность движений. | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.2024 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 31.05.2024 | Упражнения на гибкость. Партерный экзерсис. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 3**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Родина балета? | а) Италия  б) Англия  в) Франция | В |
|  | Самый первый прыжок | а) пай-шапэ  б) шажман депие  в) сотэ | В |
|  | Международный день танца? | а) 30 декабря;  б) 29 апреля;  в) 28 мая. | Б |
|  | * Как называется балетная юбка? | а) карандаш  б) зонтик  в) пачка | В |
|  | * 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 |
|  | Танец, характерной особенностью которого является ритмичная ударная работа ног? | а) чечётка  б) русский народный  в) Джайф | А |
|  | * Шестая 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. | В |
|  | Первое движение до начало занятий? | а) реверанс;  б) поклон;  в) preparation. | Б |
|  | Упражнение перед началом движении? | а) реверанс;  б) поклон;  в) preparation. | В |
|  | Первое движение в экзерсие у станка? | а) Фрапэ  б) Адажио  в) Плие | В |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п** | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
| 1. | Шпагат продольный (на правую) | Удов.– 50баллов  Хор.– 80баллов  Отл. - 100 – баллов |
| 2. | Шпагат продольный (на левую) | Удов.– 50баллов  Хор.– 80баллов  Отл. - 100 – баллов |
| 3. | Поперечный | Удов.– 50баллов  Хор.– 80баллов  Отл. - 100 – баллов |
| 4. | Пресс | Удов.– 50баллов  Хор.– 80баллов  Отл. - 100 – баллов |
| 5. | Танцевальные движения из танца | Удов.– 50баллов  Хор.– 80баллов  Отл. - 100 – баллов |
| 6. | Позиции рук | Удов.– 50баллов  Хор.– 80баллов  Отл. - 100 – баллов |
| 7. | Позиции ног | Удов.– 50баллов  Хор.– 80баллов  Отл. - 100 – баллов |
| 8. | Мостик | Удов.– 50баллов  Хор.– 80баллов  Отл. - 100 – баллов |

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Назовите направления хореографии. |  | ( Народный танец, классический  танец, эстрадная хореография, современная хореография, уличные танцы) |
|  | Энергичный и зажигательный танец, зародившийся в среде рабочего  класса Нью­Йорка? | а) хип-хоп  б) джайф  в) брейк-данс | А |
|  | * Темпераментный танец, где главным элементом женского костюма? | а) Цыганочка  б) Испанский танец  в) Украинский танец | А |
|  | * Родина балета? | а) Италия  б) Англия  в) Франция | В |
|  | Танец, характерной особенностью которого является ритмичная ударная работа ног? | а) чечотка  б) русский народный  в) Джайф | А |
|  | Танец с криками «Асса!» - это... | а) Краковяк  б) Лезгинка  в) Зикр | Б |
|  | Вторая 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. | Б |
|  | Сколько позиций рук в классическом танце? | а) 2;  б) 4;  в) 3. | Б |
|  | Что такое партерная гимнастика? | а) гимнастика на полу;  б) гимнастика у станка;  в) гимнастика на | А |
|  | Подготовительное движение для исполнения упражнений? | а) реверанс;  б) поклон;  в) preparation. | В |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п** | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
| 1. | Шпагат продольный (на правую) | До 5 мин.– 100%  До 3 мин. – 70%  До 1,5 мин. – 50% |
| 2. | Шпагат продольный (на левую) | До 5 мин.– 100%  До 3 мин. – 70%  До 1,5 мин. – 50% |
| 3. | Поперечный | До 5 мин.– 100%  До 3 мин. – 70%  До 1,5 мин. – 50% |
| 4. | Пресс | 10-100%  8-80%  до 5-50% |
| 5. | Танцевальные движения из танца | Без ошибок – 100%  Более 3-х ошибок – 80%  Более 5-ти ошибок – 50% |
| 6. | Позиции рук | Без ошибок – 100%  Более 3-х ошибок – 80%  Более 5-ти ошибок – 50% |
| 7. | Позиции ног | Показ всех позиций –100%  Показ 4-х позиций – 80%  Показ 2-х позиций – 50% |
| 8. | Мостик | До 5 мин.– 100%  До 3 мин. – 70%  До 1,5 мин. – 50% |

**Методические материалы**

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контрольосуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестацияосуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестацияобучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП),и технической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы разрядов.

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения современного, а также классического танца. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведение в зале. Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

-увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;

-усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;

-усложнение творческих заданий.

Последовательность тем изложена и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменена в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участие в конкурсах и фестивалях, концертах.

На первом году обучения, повышенное внимание уделяется упражнениям на полу - «партерная гимнастика». Внимательно и аккуратно развивается природная гибкость, ног, спины.

Овладев основными элементами разных танцев, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развития сценического образа.

После освоения программы, дети могут продолжить занятия дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение**

В ходе работы танцевального коллектива в течение учебного года используется зал, оборудованный зеркалами, хореографическим станком.

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

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – Симонова Наталья Геннадьевна, педагог дополнительного образования. Высшее профессиональное образование: Тамбовский филиал Московского государственного института культуры, специальность «Художественное творчество», специализация – преподаватель хореографических дисциплин, руководитель хореографического коллектива, 1993 год выпуска. Курсы повышения квалификации АНО ДПО «Института современного образования» 15.04.2022 г. (г. Воронеж) по теме «Современные технологии в системе дополнительного образования детей в контексте Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (72 часа)

**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.

Приложение к программе

Репертуар группы № 03-61 объединения «Силуэт»

педагог дополнительного образования Симонова Наталья Геннадьевна

на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название танцевальной композиции | Танцевальное направление  (классический танец, народный танец, современный танец (разновидность), эстрадный | Музыкальный материал  (название, автор, исполнитель) |
|  | Котята | Эстрадный танец | Lollipop  HollyDolly  2.00 мин. |