**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 28.05.2025 № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 19.08.2025 № 209 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 4**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы танца»**

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: четвёртый

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Тартачная Галина Викторовна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 4**

**Цель:**Овладение сложной танцевальной техникой и её совершенствование. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании обучающихся.

**Задачи:**

Воспитательные:

-повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости обучающихся;

Развивающие:

-приобретение опыта артиста;

Обучающие:

-отработка сложных танцевальных элементов;

-индивидуальное совершенствование танцевальной техники.

**Предполагаемые результаты.**

В окончанию программы Модуля 4 обучающиеся должны

**знать:**

- виды и жанры хореографии,

- историю создания танцев народов мира,

- классические термины,

- лучшие образы хореографического искусства.

**уметь:**

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца,

- выражать свои ощущения, используя язык хореографии,

- самостоятельно, используя знания и навыки по хореографии, создать танцевальную композицию, правильно подобрав музыку.

**Содержание Модуля 4**

**Теоретический материал – 9часов**

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

2. Шейпинг – денс - 2ч.

3. Латиноамериканские танцы – 2ч.

4. Промежуточная аттестация – 1ч.

5. Подведение итогов учебного года - 2ч.

**Практический материал – 139 часов.**

**Общая и специальная физическая подготовка – 20 часов.**

1. Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи.

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

3. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса.

4. Танцевальная аэробика. Брюшной пресс.

5. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног.

6. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц.

7. Партер.

8. Растяжка.

**Уроки хореографии – 14 часов.**

1. Классический экзерсис.

2. Классические танцевальные комбинации.

3. Прыжки классического танца.

**Современный мир танца – 12 часов.**

1. Шейпинг-денс.

2. Латиноамериканские танцы.

**Постановочная работа – 92часа.**

Постановка танцевальной композиции. Кол-во – 2 танца.

**Промежуточная аттестация – 1 час.**

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 4.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **9** | **139** |
|  | 02.09.25 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | 04.09.25 | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи | 2 |  | 2 |
|  | 09.09.25 | Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук, кистей | 2 |  | 2 |
|  | 11.09.25 | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.25 | Танцевальная аэробика.  Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | 18.09.25 | Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.25 | Партер.  Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц | 2 |  | 2 |
|  | 25.09.25 | Партер. Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.25 | Растяжка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | 02.10.25 | Растяжка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.25 | Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических элементов на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | 09.10.25 | Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических элементов на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.25 | Классические танцевальные комбинации.  Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.25 | Классические танцевальные комбинации.  Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.25 | Прыжки классического танца.  Выполнение прыжков Sauté, Sissonne, Chasse. Упражнения на разогрев тела при прыжках | 2 |  | 2 |
|  | 23.10.25 | Прыжки классического танца.  Выполнение прыжков Sauté, Sissonne, Chasse. Упражнения на разогрев тела при прыжках | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.25 | Шейпинг-денс. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 | 2 |  |
|  | 30.10.25 | Шейпинг-денс. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  |  |
|  | 06.11.25 | Шейпинг-денс. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  |  |
|  | 11.11.25 | Шейпинг-денс. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.25 | Латиноамериканские танцы.  Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 | 2 |  |
|  | 18.11.25 | Латиноамериканские танцы. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.25 | Латиноамериканские танцы. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.25 | Латиноамериканские танцы. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  | 2 |
|  | 27.11.25 | **Постановка танцевальной композиции «Весёлые Поварята».**  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 04.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.25 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 15.01.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 29.01.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 05.02.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 12.02.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.26 | Постановка танцевальной композиции.  Самостоятельное исполнение. | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.26 | Постановка танцевальной композиции.  Самостоятельное исполнение. | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.26 | **Постановка танцевальной композиции «Барбарики».**  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 03.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 05.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 10.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 17.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 02.04.26 | Постановка танцевальной композиции.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 07.04.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 14.04.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 21.04.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 28.04.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 30.04.26 | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 05.05.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 12.05.26 | Постановка танцевальной композиции.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.26 | Постановка танцевальной композиции. Самостоятельное исполнение танца. | 2 |  | 2 |
|  | 19.05.26 | Постановка танцевальной композиции. Самостоятельное исполнение танца. | 2 |  | 2 |
|  | 21.05.26 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 26.05.26 | Классические танцевальные комбинации. | 2 |  | 2 |
|  | 28.05.26 | Подведение итогов учебного года | 2 | 2 |  |

**Оценочные материалы к Модулю 4**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Как называются физические упражнения, направленные на развитие эластичности всех мышц, связок, суставов? | 1. Разминка  2. Растяжка  3. Прыжки | 2 |
| 2. | Как называется прыжок с двух ног на две, сохраняя в воздухе и при приземлении первоначальную позицию? | 1. Соте  2. Сиссон  3. Арабеск | 1 |
| 3. | Что такое пируэт? (оборот тела на 360гр) | 1. Оборот тела на 360 гр  2. на 180 гр  3.на 270 гр | 1 |
| 4. | Что такое Чирлидинг? | 1. Танец спортсменов  2. Танец группы поддержки  3. Танец зрителей | 2 |
| 5. | Что такое флэш-моб? | 1.Выполнение танцевальных движений группой людей в общественном месте.  2. В домашних условиях  3. В танцевальном зале. | 1 |
| 6. | Как называется оздоровительная гимнастика на больших мячах? | 1. Партерная гимнастика.  2. Гимнастика на фитболах. | 2 |
| 7. | Какой вид хореографического искусства отражает танцевальные стили различных эпох? | 1. Народный.  2. Классический.  3. Историко-бытовой. | 3 |
| 8. | Как называется танец, который воспроизводит специфику национального самосознания? | 1. Классический.  2. Народный.  3.Историко-бытовой. | 2 |
| 9. | Из чего складывается танец? | 1. Движения  2. Музыка  3.Характер исполнения. | 1,2,3 |
| 10. | Что, не только организует движения танцующих людей, но и играет огромную роль в создании художественного образа? | 1. Макияж.  2.Прическа.  3. Костюм. | 3 |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Упражнения партерного экзерсиса | Уметь показать. |
| 2. | Движения классического экзерсиса | Уметь показать. |
| 3. | Прыжки классического танца по 1, 2, 5 позициям | Уметь выполнять 16 раз по каждой из позиций. |
| 4. | grandes battemtnts (большие махи) вперёд, назад, в стороны | Уметь выполнять по 16 раз каждой ногой. |
| 5. | Шпагаты: продольный на правую и на левую ногу, поперечный | Уметь выполнять. |
| 6. | Танцевальная комбинация в лирическом жанре | Уметь показать. |
| 7. | Танцевальная комбинация в шуточном жанре | Уметь показать. |
| 8. | Танцевальная комбинация народного танца | Уметь показать. |
| 9. | Танцевальная комбинация в стиле эстрадного танца | Уметь показать. |
| 10. | Танцевальная комбинация в латиноамериканском стиле | Уметь показать. |

**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. | | |

**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. 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