**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 | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 3**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы танца»**

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: третий

Возрастная категория обучающихся: 5-18 лет

Автор составитель:

Ляпина Альбина Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа.**

**Модуль 3**

**Цель:** развитие и совершенствование навыков, 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 – 130 часов.**

**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 -44 часа.**

- 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 |
|  | | 1.09.25 | | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | | 2 |  |
|  | | 3.09.25 | | | История танца | 2 | | 2 |  |
|  | | 8.09.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика.  Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи | 2 | |  | 2 |
|  | | 10.09.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей | 2 | |  | 2 |
|  | | 15.09.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление мышц корпуса | 2 | |  | 2 |
|  | | 17.09.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса | 2 | |  | 2 |
|  | | 22.09.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 | |  | 2 |
|  | | 24.09.22 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц | 2 | |  | 2 |
|  | | 29.09.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Партер. Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу | 2 | |  | 2 |
|  | | 1.10.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 | |  | 2 |
|  | | 6.10.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 | |  | 2 |
|  | | 8.10.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика.  Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи | 2 | |  | 2 |
|  | | 13.10.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей | 2 | |  | 2 |
|  | | 15.10.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление мышц корпуса | 2 | |  | 2 |
|  | | 20.10.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса | 2 | |  | 2 |
|  | | 22.10.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 | |  | 2 |
|  | | 27.10.25 | | | Общая и специальная физическая подготовка. Партер. Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу | 2 | |  | 2 |
|  | | 29.10.25 | | | Основы классики. Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 | |  | 2 |
|  | | 3.11.25 | | | Основы классики. Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 | |  | 2 |
|  | | 5.11.25 | | | Основы классики. Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 | |  | 2 |
|  | | 10.11.25 | | | Основы классики. Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 | |  | 2 |
|  | | 12.11.25 | | | Основы классики. Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 | |  | 2 |
|  | | 17.11.25 | | | Основы классики. Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 | |  | 2 |
|  | | | 19.11.25 | | Основы классики. Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 24.11.25 | Основы классики. Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 26.11.25 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Выполнение танцевальных упражнений сидя на полу | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 1.12.25 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Выполнение танцевальных упражнений сидя на полу | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 3.12.25 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 | | 1 | 1 |
|  | | | | 8.12.25 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 10.12.25 | Основы классики. «Танцы» на полу. Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 15.12.25 | Основы классики. «Танцы» на полу.  Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 17.12.25 | Современный танец Джазовые танцы. Основы техники исполнения | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 22.12.25 | Современный танец Джазовые танцы. Основы техники исполнения | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 24.12.25 | Современный танец Джазовые танцы. Основы техники исполнения | 2 | | 1 | 1 |
|  | | | | 29.12.25 | Современный танец Буги-вуги. Изучение простейших комбинаций | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 12.01.26 | Современный танец Буги-вуги. Изучение простейших комбинаций | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 14.01.26 | Современный танец Латиноамериканские танцы. Изучение простейших комбинаций. | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 19.01.26 | Современный танец Блюз. Изучение простейших комбинаций | 2 | | 2 |  |
|  | | | | 21.01.26 | Современный танец Блюз. Изучение простейших комбинаций | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 26.01.26 | Современный танец. Шейпинг-денс Изучение простейших комбинаций | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 28.01.26 | Современный танец. Шейпинг-денс Изучение простейших комбинаций | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 2.02.26 | Современный танец Латиноамериканские танцы. Изучение простейших комбинаций. | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 4.02.26 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 9.02.26 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 11.02.26 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | |  | 2 |
|  | | | | 16.02.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | 1 | 1 |
|  | | | | 18.02.26 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | 1 | 1 |
|  | | | | 25.02.26 | Постановка танца.  Самостоятельное исполнение | 2 | | 1 | 1 |
|  | | | 2.02.26 | | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | | 1 | 1 |
|  | | | 4.03.26 | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 | |  | 2 |
|  | | | 11.03.26 | | Общая и специальная физическая подготовка. Партер. Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу | 2 | |  | 2 |
|  | | | 16.03.26 | | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | | | 18.03.26 | | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | | | 23.03.26 | | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | | | 25.03.26 | | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | | | 30.03.26 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | |  | 2 |
|  | | | 1.04.26 | | Постановка танца. Самостоятельное исполнение | 2 | |  | 2 |
|  | | | 6.04.26 | | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | | | 8.04.26 | | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | | | 13.04.26 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | |  | 2 |
|  | | | 15.04.26 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | |  | 2 |
|  | | | 20.04.26 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | |  | 2 |
|  | 22.04.26 | | | | Постановка танца.  Самостоятельное исполнение | 2 |  | |  | |
|  | 27.04.26 | | | | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | 29.04.26 | | | | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | 4.05.26 | | | | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | |  | 2 |
|  | 6.05.26 | | | | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | |  | 2 |
|  | 13.05.26 | | | | Постановка танца. Самостоятельное исполнение | 2 | |  | 2 |
|  | 18.05.26 | | | | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 | |  | 2 |
|  | 20.05.26 | | | | Промежуточная аттестация | 2 | | 1 | 1 |
|  | 25.05.26 | | | | Итоговая аттестация | 2 | | 1 | 1 |
|  | 27.05.26 | | | | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 | |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 3**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Варианты ответа** | **Правильный ответ** |
| 1. | Что такое контракшн и рилиз? | А) Подьем и опускание на полупальцы  В) Сжатие и расширение грудной клетки  С) Приседание и полуприседаниие. | В) |
| 2. | Что такое дроп? | А) Прыжок в шпагат  В) Сброс ккорпуса вниз  С) Вращение на одной ноге | В) |
| 3. | Сколько всего танцевальных точек? | А) 8  В) 48  С) 2 | А) |
| 4. | Что танцоры называют "точка № 5"? | А) Спиной к зрителю  В) Лежа на животе  С) Стоя на руках | А) |
| 5. | В позиции "Лягушка" куда стремятся колени? | А) В стороны  В) Вверх  С) К полу | С) |
| 6. | В позиции "Складочка" какой частью тела нужно прижаться к ногам? | А) Спиной  В) Животом  С) Ухом  D) Животом и грудной клеткой | D) |
| 7. | Что такое пируэт? | А) Прыжок вверх  В) Вращение на одной ноге  С) Наклон к прямым ногам | В) |
| 8. | В беге с захлестом куда стремятся носки? | А) Коснуться «5 точки»  В) Коснуться лба  С) В пол | А) |
| 9. | Самое главное при повороте? И для чего? | А) Закинуть назад голову  В) Не двигать головой  С) Держать точку | С) |
| 10. | Какие самые главные два правила, при выполнения трюкового движения «колесо»? | А) 1. ставить четко ладонь  2. полностью выпрямлять руки  В)1. ставить четко пальцы  2. полностью выпрямлять руки  С)1. ставить четко ладонь  2. полностью согнуть руки | А) |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
| 1 | Исполнение контракшн и рилиз | - правильное сжатие грудной клетки – 5 баллов,  - правильное расширение грудной клетки – 5 баллов |
| 2 | Исполнение дроп | - правильное исполнение дроп – 10 баллов, |
| 3 | Танцевальные точки | Каждый обучающийся должен показать 5 заданных точек. За каждую правильно показанную – 2 балла |
| 4 | Выполнение марша по точкам | -Правильное начало и окончание движения – 2 балла,  - высокое поднимание коленей – 2 балла,  - вытянутые стопы – 2 балла,  - четкие повороты в правильном направлении – 2 балла,  - правильное положение рук и спины – 2 балла. |
| 5 | Выполнение упражнения "Лягушка" | - Колени касаются пола – 10 баллов,  - колени чуть приподняты над полом – 5 баллов,  - бедра находятся под углом 45° и более к полу – 0 баллов |
| 6 | Выполнение упражнения "Складочка" | - Позвоночник полностью выпрямлен – 2 балла,  - наклон осуществляется «от копчика» - 2 балла,  - грудная клетка и живот прижаты к ногам – 2 балла,  - колени выпрямлены – 2 балла,  - стопы вытянуты – 2 балла. |
| 7 | Исполнение пируэтов вправо и влево | - Позвоночник полностью выпрямлен – 2 балла,  - сохранение «точки» в момент вращения - 2 балла,  - сохранение работающей ноги на щиколотке – 2 балла,  - сохранение рук в правильном положении – 2 балла,  - сохранение баланса– 2 балла. |
| 8 | Выполнение бега с захлестом | - Сохраняется осанка – 2 балла,  - носки достают до ягодиц - 2 балла,  - стопы вытянуты– 2 балла,  - руки плотно прижаты к талии – 2 балла,  - движение легкое и стремительное - 2 балла. |
| 9 | Выполнение «Циркуля» | - Сохраняется осанка – 2 балла,  - четкие повороты головы в правильном направлении- 2 балла,  - ноги сохраняют прямое положение– 2 балла,  - руки плотно прижаты к талии – 2 балла,  - правильная траектория движения - 2 балла. |
| 10 | Выполнение трюкового упражнения «Колесо» | - Сохраняется осанка – 2 балла,  - ладони полностью соприкасаются с полом - 2 балла,  - стопы вытянуты– 2 балла,  - руки и ноги прямые – 2 балла,  - сохраняется вертикальное положение (носки «показывают» в потолок) - 2 балла. |

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I(тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Термин в классическом танце, обозначающий высокий прыжок | а) арабеск.  б) аллегро  в) аттитюд | Б |
| 2. | Традиционный музыкально-танцевальный стиль, происходящий из Испании | а) латино  б) фламенко | Б |
| 3. | Как называются физические упражнения, направленные на развитие эластичности всех мышц, связок, суставов? | а) растяжка  б) разминка  в) партер | А |
| 4. | Как называется оздоровительная гимнастика на больших мячах? | а) партерная гимнастика  б) гимнастика на фитболах | Б |
| 5. | Современный танцевальный стиль, объединяющий основы танцевальных методик, взятых из западного (джаз-модерн) и восточного (цигун, йога)искусства | а)контемпорари  б) джаз-модерн  в) фолк | А |
| 6. | Что такое «Модерн»? | а) элемент растяжки  б) элемент разминки  в) стиль современной хореографии | В |
| 7. | Какой вид хореографического искусства отражает танцевальные стили различных эпох? | а) народный  б)классический  в) историко-бытовой | В |
| 8. | Что такое пируэт? | а) оборот тела на 360 гр.  б) оборот тела на 180 гр. | А |
| 9. | Что такое классический экзерсис? | а) упражнения у станка  б) упражнения на середине зала  в) оба варианта | В |
| 10. | Как называется разминочный комплекс упражнений на коврах? | а) разминка  б) партер  в) экзерсис | Б |

**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 кружка – Ляпина Альбина Николаевна, педагог дополнительного образования. Среднее профессиональное образование: Липецкий областной колледж К.Н. Игумнова, 2017г. Специальность «Народное художественное творчество (хореографическое творчество)», специализация – руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель.

**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.