**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 28.05.2025года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 19.08.2025 года № 209 у/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**

**«Современные танцы»**

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: третий

Возрастная категория обучающихся: 5-15лет

Автор составитель:

Берестнева Светлана Андреевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**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 обучающихся 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 обучения;

-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;

-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 – 136 час.**

1. Современный танец, основные стили- 36ч

- Хип-Хоп

- RNB

-Jazz — Modern

-House dance

-Pop locking

2. Азбука классического танца – 22 ч.

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 – 32 ч.

-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 – 44 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 1**

**группа № 03-73, 03-74, 03-75**

**ср, сб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения занятий** | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 148 | **12** | **136** |
|  | 3.09.2025 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | 6.09.2025 | История современного танца | 2 | 2 |  |
|  | 10.09.2025 | Основные танцевальные правила. Приветствие Постановка корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 13.09.2025 | Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха | 2 |  | 2 |
|  | 17.09.2025 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 20.09.2025 | Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха | 2 |  | 2 |
|  | 24.09.2025 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 27.09.2025 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц ног | 2 |  | 2 |
|  | 1.10.2025 | Упражнения на развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка | 2 |  | 2 |
|  | 4.10.2025 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 8.10.2025 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 11.10.2025 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | 15.10.2025 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 18.10.2025 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 22.10.2025 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 25.10.2025 | Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц | 2 |  | 2 |
|  | 29.10.2025 | Танцевальные шаги. Разновидность бега. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель | 2 |  | 2 |
|  | 1.11.2025 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 5.11.2025 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 8.11.2025 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 12.11.2025 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 15.11.2025 | История возникновения современного танца. Уличные танцы. Характерные движения | 2 | 1 | 1 |
|  | 19.11.2025 | Умение исполнять демонстрируемые танцевальные движения | 2 |  | 2 |
|  | 22.11.2025 | Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц | 2 |  | 2 |
|  | 26.11.2025 | Основы классического танца. Танцевальные шаги. Разновидность бега. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.11.2025 | Известные танцоры. Современный танец | 2 | 1 | 1 |
|  | 3.12.2025 | Появление стилей современного танца. Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц | 2 | 1 | 1 |
|  | 6.12.2025 | Танцевальные шаги: шаг с носка, пружинный. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук и ног | 2 |  | 2 |
|  | 10.12.2025 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 13.12.2025 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 17.12.2025 | Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений | 2 |  | 2 |
|  | 20.12.2025 | Восприятие и понимание основ танца и движения. Партерный экзерсис | 2 |  | 2 |
|  | 24.12.2025 | Разучивание движений хореографии. Ритмические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 27.12.2025 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 10.01.2026 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 14.01.2026 | Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 17.01.2026 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 21.01.2026 | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела | 2 |  | 2 |
|  | 24.01.2026 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения, направленные на гибкость | 2 |  | 2 |
|  | 28.01.2026 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию | 2 |  | 2 |
|  | 31.01.2026 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 4.02.2026 | Отработка движений. Упражнения на пластику | 2 |  | 2 |
|  | 7.02.2026 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 11.02.2026 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения на пластику. Танец | 2 |  | 2 |
|  | 14.02.2026 | Подскоки на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: Танец | 2 |  | 2 |
|  | 18.02.2026 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения, направленные на гибкость. | 2 |  | 2 |
|  | 21.02.2026 | Легкий бег. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя | 2 |  | 2 |
|  | 25.02.2026 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 28.02.2026 | Перестроение для танцев. Беседа об уличных танцах | 2 |  | 2 |
|  | 4.03.2026 | Отработка движений. Упражнения на пластику | 2 |  | 2 |
|  | 7.03.2026 | Отработка движений. Восприятие и понимание основ танца и движения | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.2026 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения, направленные на гибкость | 2 |  | 2 |
|  | 14.03.2026 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.2026 | Комплекс упражнений, направленная на развитие природных данных | 2 |  | 2 |
|  | 21.03.2026 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 25.03.2026 | Повторение. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных | 2 | 1 | 1 |
|  | 28.03.2026 | Упражнения на гибкость. Партерный экзерсис | 2 |  | 2 |
|  | 1.04.2026 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 4.04.2026 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 8.04.2026 | Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений | 2 |  | 2 |
|  | 11.04.2026 | Восприятие и понимание основ танца и движения. Партерный экзерсис | 2 | 1 | 1 |
|  | 15.04.2026 | Разучивание движений современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 18.04.2026 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.2026 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 25.04.2026 | Партерный экзерсис. Упражнения для развития плавности и мягкости движений | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.2026 | Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава | 2 |  | 2 |
|  | 2.05.2026 | Повторение. Постановка головы, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 6.05.2026 | Повторение. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.2026 | Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений | 2 |  | 2 |
|  | 16.05.2026 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 20.05.2026 | Повторение танцев и отработка современного танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 23.05.2026 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.05.2026 | Повторение. Постановка головы, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 30.05.2026 | Повторение. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных | 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 является шаль? | 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) чечётка  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 обучающихся, через систему репетиций, тестов, показательных выступлений, конкурсов, а также 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, с использованием комплекса контрольных упражнений.

3. Итоговая аттестацияобучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах хореографии.

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 для 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% |
| Гимнастический коврик | 20 | 100% |
| Музыкальный центр | 1 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель – педагог дополнительного образования, Берестнева Светлана Андреевна. Образование среднее профессиональное, ГОБПОУ Липецкий областной колледж искусств им. К.Н. Игумнова, руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель (2016 г.).

**Список литературы:**

* Балетмейстер и коллектив: учебное пособие.-3-е изд. / Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина- Орел: ООО «Горизонт», 2014.-250 с
* Методика преподавания движений русского танца: учебное пособие для бакалавров/ И.В. Степанченко. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.-210с.
* Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014. Ч.1 Хороводы/ Н.И. Заикин, Н.А. Заикина. – 95 с., илл.
* 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.