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

 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2022 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 17.08.2022 года № 158 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**

**«Современные танцы»**

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся:5-18 лет

Автор составитель:

Лисенкова Анастасия Дмитриевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** Создание условий для гармоничного развития личности, обогащения духовной культурой через обучение основам танцевального искусства.

**Задачи:**

Развивающие задачи:

* развитие чувства ритма, музыкальной памяти и внимательности;
* открытие творческих способностей;
* развитие способности к творческой импровизации в области современного танца;
* умения согласовывать движения тела с музыкой.

Воспитательные задачи:

* воспитание гражданственности и патриотизма, приобщение обучающихся к лучшим образцам мировой культуры, возрождению культурных ценностей;
* формирование культуры поведения и культуры общения обучающихся;
* воспитание чувства ответственности, взаимовыручки;

Обучающие задачи:

* знакомство с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
* обучение умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
* освоение необходимых двигательных навыков;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся

Должны знать:

-знать простейшие построения (фигуры, рисунки танца);

 -знать позиции ног, рук;

Должны уметь:

-уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;

- уметь изобразить в танцевальном шаге повадки лисы, медведя, зайца;

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 1**

**Теоретический материал – 14 часов**

1. Вводное занятие: 2 ч

Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

2. Ритмика и музыкальная грамота-2 ч

Теория: Изучение комплекса упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки. Восприятие и понимание музыкальных тактов. Музыкальный размер. Музыкальное прослушивание.

3. Азбука классического танца – 4 ч

Теория: Классический танец. Основы классического танца. Понятия: «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги».

4. Музыкально-ритмические игры- 3 ч

5. Постановки танцевальных номеров (структура) – 2ч

Процесс создания хореографического произведения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения.

6. Промежуточная аттестация. Тестирование - 1 ч

**Практический материал. -134 часа**

1. Ритмика и музыкальная грамота - **42ч.**

- танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Сильная доля. Ходьба разного характера;

-танцевальные шаги в образах. Упражнения, развивающие музыкальное чувство;

- элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

- упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног;

- рas польки;

- галоп;

- ритмический бег;

- подскоки;

2. Азбука классического танца – **32 ч.**

Экзерсиз 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. Музыкально-ритмические игры-**32ч.**

- «Музыкальная шкатулка»

- «Самолетики - вертолетики»

- «Мыши и мышеловка»

- «Подружимся – поссоримся»

4. Постановки танцевальных номеров, работа над техникой исполнения -**27ч**.

- репетиция–отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость);

- отработка и детальный разбор номера;

- работа над эмоциональной передачей;

- работа над синхронностью исполнения танца;

- отработка всего номера.

5. Промежуточная аттестация. Контрольные испытания - **1 час.**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **14** | **134** |
| 1. | 04.09.25 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
| 2. | 06.09.25 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 |  |
| 3. | 11.09.25 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | 2 | 2 |  |
| 4. | 13.09.25 | Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. | 2 |  | 2 |
| 5. | 18.09.25 | Правила постановки тела. Основные танцевальные правила. | 2 |  | 2 |
| 6. | 20.09.25 | Комплекс упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. | 2 |  | 2 |
| 7. | 25.09.25 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. | 2 |  | 2 |
| 8. | 27.09.25 | Элементы партерной гимнастики. Музыкальное прослушивание. | 2 |  | 2 |
| 9. | 02.10.25 | Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. | 2 |  | 2 |
| 10. | 04.10.25 | Восприятие и понимание основ танца и движения. | 2 | 1 | 1 |
| 11. | 09.10.25 | Упражнения, развивающие муз. чувства. Игра «Самолетики- вертолетики « | 2 | 1 | 1 |
| 12. | 11.10.25 | Муз- ритмическая игра. Экзерсиз у станка. | 2 |  | 2 |
| 13. | 16.10.25 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
| 14. | 18.10.25 | Танцевальные шаги в образах. Игра «Каблучок» | 2 |  | 2 |
| 15. | 23.10.25 | Правила постановки корпуса. "Подружимся – поссоримся" | 2 |  | 2 |
| 16. | 25.10.25 | Элементы партерной гимнастики. Экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
| 17. | 30.10.25 | Восприятие и понимание основ танца и движения. Музыкальное прослушивание | 2 |  | 2 |
| 18. | 01.11.25 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец «Хип-хоп» | 2 |  | 2 |
| 19. | 06.11.25 | Упражнения, развивающие муз. чувства. Игра «Самолетики- вертолетики «. | 2 |  | 2 |
| 20. | 08.11.25 | Правила постановки тела. Основные танцевальные правила. | 2 |  | 2 |
| 21. | 13.11.25 | Элементы партерной гимнастики. Музыкальное прослушивание. | 2 |  | 2 |
| 22. | 15.11.25 | Выполнение движений в различных темпах. Танец «Хип-хоп» | 2 |  | 2 |
| 23. | 20.11.25 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики. Экзерсиз у станка. | 2 |  | 2 |
| 24. | 22.11.25 | Элементы партерной гимнастики. Экзерсиз у станка. | 2 |  | 2 |
| 25. | 27.11.25 | Музыкально-подвижная игра «Подружимся- поссоримся». Отработка движений танца «Хип-хоп» | 2 |  | 2 |
| 26. | 29.11.25 | Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости. | 2 |  | 2 |
| 27. | 04.12.25 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. | 2 |  | 2 |
| 28. | 06.12.25 | Комплекс упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха | 2 |  | 2 |
| 29. | 11.12.25 | Музыкально-подвижная игра «Подружимся- поссоримся». Отработка движений. | 2 | 1 | 1 |
| 30. | 13.12.25 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. | 2 |  | 2 |
| 31. | 18.12.25 | Упражнения, развивающие муз. чувства. Игра «Самолетики- вертолетики «. | 2 |  | 2 |
| 32. | 20.12.25 | Элементы партерной гимнастики. Экзерсис у станка | 2 |  | 2 |
| 33. | 25.12.25 | Отработка техники исполнения движения. Танец ''Хип-хоп» | 2 |  | 2 |
| 34. | 27.12.25 | Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости. | 2 |  | 2 |
| 35. | 10.01.26 | Танцевальные шаги в образах. Игра «Мыши и мышеловка» | 2 |  | 2 |
| 36. | 15.01.26 | Упражнения, развивающие муз. чувства. Игра «Самолетики- вертолетики «. | 2 | 1 | 1 |
| 37. | 17.01.26 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Игра «Каблучок» | 2 |  | 2 |
| 38. | 22.01.26 | Элементы партерной гимнастики. Беседа об искусстве. | 2 | 1 | 1 |
| 39. | 24.01.26 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
| 40. | 29.01.26 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
| 41. | 31.01.26 | Перестроение для танцев. Экзерсис у станка | 2 |  | 2 |
| 42. | 05.02.26 | Отработка движений. Упражнения на пластику. | 2 |  | 2 |
| 43. | 07.02.26 | Отработка движений. Восприятие и понимание основ танца и движения | 2 |  | 2 |
| 44. | 12.02.26 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения, направленные на гибкость.  | 2 |  | 2 |
| 45. | 14.02.26 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
| 46. | 19.02.26 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Игра «Каблучок» | 2 |  | 2 |
| 47. | 21.02.26 | Упражнения, развивающие муз. чувства. Игра «Самолетики- вертолетики «. | 2 |  | 2 |
| 48. | 26.02.26 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Экзерсис у станка. | 2 |  | 2 |
| 49. | 28.02.26 | Партерный экзерсис. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. | 2 |  | 2 |
| 50. | 05.03.26 | Партерный экзерсис. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. | 2 |  | 2 |
| 51. | 07.03.26 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики. | 2 |  | 2 |
| 52. | 12.03.26 | Упражнения, развивающие муз. чувства. Игра «Самолетики- вертолетики «. | 2 |  | 2 |
| 53. | 14.03.26 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений. | 2 |  | 2 |
| 54. | 19.03.26 | Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. | 2 |  | 2 |
| 55. | 21.03.26 | Упражнения на гибкость. Партерный экзерсис.  | 2 |  | 2 |
| 56. | 26.03.26 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец | 2 |  | 2 |
| 57. | 28.03.26 | Танцевальные шаги в образах. Игра «Мыши и мышеловка» | 2 |  | 2 |
| 58. | 02.04.26 | Музыкально-подвижная игра «Подружимся- поссоримся». Отработка движений. | 2 |  | 2 |
| 59. | 04.04.26 | Восприятие и понимание основ танца и движения. Музыкальное прослушивание. | 2 |  | 2 |
| 60. | 09.04.26 | Разучивание движений современного танца. | 2 |  | 2 |
| 61. | 11.04.26 | Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. | 2 |  | 2 |
| 62. | 16.04.26 | Упражнения на гибкость. Партерный экзерсис.  | 2 |  | 2 |
| 63. | 18.04.26 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Игра «Каблучок» | 2 |  | 2 |
| 64. | 23.04.26 | Комплекс упражнений, направленная на развитие природных данных. | 2 | 2 |  |
| 65. | 25.04.26 | Партерный экзерсис. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. | 2 |  | 2 |
| 66. | 30.04.25 | Повторение танцев и отработка современного танца. Синхронность движений. | 2 |  | 2 |
| 67. | 02.05.26 | Постановка головы, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений современного танца. | 2 |  | 2 |
| 68. | 07.05.26 | Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. | 2 |  | 2 |
| 69. | 14.05.26 | Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. | 2 |  | 2 |
| 70. | 16.05.26 | Постановки танцевальных номеров. Повторение танцев и отработка современного танца. Синхронность движений.  | 2 |  | 2 |
| 71. | 21.05.26 | Синхронность движений. Участие в городском спортивном фестивале «Созвездие» (концертная деятельность) | 2 |  | 2 |
| 72. | 23.05.26 | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 |
| 73. | 28.05.26 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений. | 2 |  | 2 |
| 74. | 30.05.26 | Комплекс упражнений на развитие данных. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Обувь балерины? | а) балетки;б) джазовки;в) пуанты. | В |
|  | * Как с французского языка переводится слово demi plie?
 | а) полуприседание;б) приседание;в) полное приседание | А |
|  | * Международный день танца?
 | а) 30 декабря;б) 29 апреля;в) 28 мая. | Б |
|  | * Сколько точек направления в танцевальном классе?
 | а) 7;б) 6;в) 8. |  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 |
|  | * Как называется балетная юбка?
 | а) пачка;б) зонтик;в) карандаш. | А |
|  | * 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 |
|  | * Подготовительное движение для исполнения упражнений:
 | а) реверанс;б) поклон;в) preparation. | В |
|  | * Что такое партерная гимнастика?
 | а) гимнастика на полу;б) гимнастика у станка;в) гимнастика на улице. | А |
|  | * Сколько позиций рук в классическом танце?
 | а) 2;б) 4;в) 3. | Б |

**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 (раз) | 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 (всего 5) | Без ошибок – 100%Более 3-х ошибок – 80% Более 5-ти ошибок – 50% |
| 7. | Позиции ног (всего 5) | 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% |
| 9. | Бабочка  |  Колени опущены до конца– 100%Колени приподняты над полом – 80%Без результатов– 50% |
| 10. | Выполнение позиций у станка. Всего 4 позиции. | Показ всех позиций –100% Показ 3-х позиций – 80%Показ 2-х позиций – 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% |
| Гимнастический коврик | 20  | 100% |
| Музыкальный центр | 1 | 100% |

**Кадровое обеспечение.**

Руководитель объединения **–** Лисенкова Анастасия Дмитриевна,

педагог дополнительного образования. Обучается в ЛГПУ имени П.П.Семёнова-Тян-Шанского, студентка 3 курса.

**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.