**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 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 15.08.2023 года № 188 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**

**«Основы танца»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Ляпина Альбина Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа.**

**Модуль 1**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту через адаптацию в современных условиях жизни.

**Задачи:**

развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

воспитательные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

обучающие:

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий хореографией;

- увеличение двигательной активности детей.

**Планируемые результаты.**

По окончании программы Модуля 1 обучающиеся должны

**знать:**

- позиции рук и ног,

- названия классических движений,

- первичные сведения об искусстве хореографии.

**уметь:**

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения,

- соединять отдельные движения в танцевальные комбинации,

- исполнять движения классического экзерсиса.

**Содержание Модуля 1**

**Теоретический материал – 14 часов.**

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования – 2ч.

2. Основы вращения - 2ч.

3. Основные позиции рук и ног - 2ч.

4. Танцевальные движения на координацию - 2ч.

5. Классический экзерсис - 2ч.

6. Партер - 2ч.

7. Чирлидинг – 1ч.

8. Промежуточная аттестация - 1ч.

**Практический материал – 134 часов.**

**1. Знакомство с предметом – 4 часа.**

- Основные позиции рук и ног.

**2. Общая и специальная физическая подготовка – 22 часа.**

- Ходьба и бег.

- Прыжки и подскоки.

- Сила мышц.

- Гибкость позвоночника.

- Танцевальные движения на координацию.

- Разогрев мышц шеи.

- Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава.

- Комплекс упражнений на подвижность корпуса.

- Упражнения для укрепления брюшного пресса.

- Комплекс упражнений на подвижность ног.

- Элементы растяжки на шпагаты.

**3.Элементы хореографических упражнений – 30 часов.**

- Партер (комплекс упражнений на полу для укрепления всех групп мышц).

- Укрепление всех групп мышц ног. Партер.

- Укрепление мышц спины. Партер.

- Укрепление мышц брюшного пресса. Партер.

- Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага. Партер.

- Азбука классического танца.

- Классический экзерсис.

- Основы вращения.

- Повороты.

- Классические танцевальные комбинации на середине зала.

- Классические танцевальные комбинации на диагонали.

**4. Постановочная работа – 56 часов.**

1. Постановка танца.

**5. Спортивно-танцевальное направление «Чирлидинг» - 21 часов.**

1. «Чирлидинг» - танец поддержки спортсменов на соревнованиях и на стадионах

**Промежуточная аттестация -1 час.**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **14** | **134** |
|  | 5.09.23 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | 7.09.23 | Основные позиции рук и ног | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.23 | Основные позиции рук и ногОзнакомление с позициями рук и ног | 2 |  | 2 |
|  | 14.09.23 | Основные позиции рук и ног.Ознакомление с позициями рук и ног | 2 |  | 2 |
|  | 19.09.23 | Общая и специальная физическая подготовка**.** Ходьба и бег. Виды ходьбы. Виды бега | 2 |  | 2 |
|  | 21.09.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Прыжки и подскоки.Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Сила мышц.Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола | 2 |  | 2 |
|  | 28.09.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Гибкость позвоночника.Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и гибкость позвоночника | 2 |  | 2 |
|  | 3.10.23 | Танцевальные движения на координацию | 2 | 2 |  |
|  | 5.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальные движения на координацию.Танцевальные движения и комбинации, развивающие координацию | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Разогрев мышц шеи.Упражнения: круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны | 2 |  | 2 |
|  | 12.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на подвижность корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 19.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на подвижность ног | 2 |  | 2 |
|  | 26.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку для шпагата. | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.23 | Партер.Правила выполнения упражнений. | 2 | 2 |  |
|  | 2.11.23 | Партер (комплекс упражнений на полу для укрепления всех групп мышц) | 2 |  | 2 |
|  | 7.11.23 | Укрепление всех групп мышц ног. Партер | 2 |  | 2 |
|  | 9.11.23 | Укрепление мышц спины. Партер.Упражнения: складочка, наклоны, звездочка, кораблик, мячик | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.23 | Партер. Укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | 16.11.23 | Партер. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.23 | Азбука классического танца.Знакомство с основами музыкальной грамотности, основными понятиями и терминами в классическом танце | 2 |  | 2 |
|  | 23.11.23 | Азбука классического танца - Расположение и перемещение танцующих по сценической площадке, различные построения и перестроения | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.23 | Классический экзерсис.Подготовка организма к более интенсивным физическим нагрузкам.Знакомство с терминами | 2 | 2 |  |
|  | 30.11.23 | Классический экзерсис.Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
|  | 5.12.23 | Классический экзерсис.Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
|  | 7.12.23 | Классический экзерсис.Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.23 | Классический экзерсис.Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
|  | 1412.23 | Основы вращения | 2 | 2 |  |
|  | 19.12.23 | Основы вращения. Правила выполнения различных вращений | 2 |  | 2 |
|  | 21.12.23 | Повороты.Правила выполнения упражнений.Выполнение различных поворотов | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.23 | Классические танцевальные комбинации на середине зала. Показ и отработка на середине зала разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | 28.12.23 | Классические танцевальные комбинации на диагонали. Показ и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | 9.01.24 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 11.01.24 | Постановка танцаИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.24 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 18.01.24 | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.24 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 25.01.24 | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.24 | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 1.02.24 | Постановка танцаОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 6.02.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 8.02.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 15.02.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 22.02.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 29.02.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 5.03.24 | Постановка танца Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 7.03.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 14.03.24 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.24 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 21.03.24 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.24 | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 28.03.24 | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 2.04.24 | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 4.04.24 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 9.04.24 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 11.04.24 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.24 | Чирлидинг. Ознакомление со спортивно-танцевальным направлением | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.04.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 25.04.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 2.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 7.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 161 16.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 21.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 23.05.24 | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 |
|  | 28.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | 30.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1.**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Варианты ответа** | **Правильный ответ** |
| 1 | Зачем нужен поклон? | А) ЗдороваемсяВ) Здороваемся и прощаемсяС) Только прощаемся | В) |
| 2 | Сколько всего классических позиций ног? | А) 8В) 5С) 12 | В)  |
| 3 | Сколько всего танцевальных точек? | А) 8В) 48С) 2 | А)  |
| 4 | Что танцоры называют «точка № 5»? | А) Спиной к зрителюВ) Лежа на животеС) Стоя на руках | А)  |
| 5 | В позиции «Лягушка» куда стремятся колени? | А) В стороныВ) ВверхС) К полу | С)  |
| 6 | В позиции «Складочка» какой частью тела нужно прижаться к ногам? | А) СпинойВ) ЖивотомС) УхомD) Животом и грудной клеткой | D) |
| 7 | В беге «Лошадки» куда стремятся колени? | А) Назад, к спинеВ) ВнизС) Вперед- вверх | В)  |
| 8 | В беге с захлестом куда стремятся носки? | А) Коснуться «5 точки»В) Коснуться лбаС) В пол | А)  |
| 9 | Самое главное при повороте? И для чего? | А) Закинуть назад головуВ) Не двигать головой С) Держать точку | С)  |
| 10 | Какие самые главные два правила, при выполнения трюкового движения «колесо»? | А) 1. ставить четко ладонь2. полностью выпрямлять рукиВ)1. ставить четко пальцы2. полностью выпрямлять рукиС)1. ставить четко ладонь2. полностью согнуть руки | А)  |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
| 1 | Исполнение поклона | - Соблюдение выворотности – 2 балла,- правильное исполнение приседания –2 балла,- координация и плавность движения рук– 2 балла,- вытянутость ног– 2 балла,- апломб– 2 балла. |
| 2 | Позиции ног | - Первая позиция – 2 балла,- вторая позиция – 2 балла,- третья позиция– 2 балла,- четвертая позиция– 2 балла,- пятая позиция– 2 балла. |
| 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 | Выполнение бега «Лошадки» | - Сохраняется осанка – 2 балла,- высокий подъем коленей - 2 балла,- стопы вытянуты– 2 балла,- руки плотно прижаты к талии – 2 балла,- движение легкое и стремительное - 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. |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – Ляпина Альбина Николаевна, педагог дополнительного образования. Среднее профессиональное образование: Липецкий областной колледж К.Н. Игумнова, специальность «Народное художественное творчество (хореографическое творчество)», специализация – руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель, 2017 год выпуска, диплом с отличием. Стаж работы – 6 лет.

**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.