**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 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 – 132 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.

**Постановочная работа – 56 часов.**

1. Постановка танца.

**Спортивно-танцевальное направление «Чирлидинг» - 19 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 | | | | |
| **146** | | | **14** | | | **132** | | | | |
|  | 4.09.23 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | | 2 | | | 2 | | |  | | |
|  | 6.09.23 | Основные позиции рук и ног | | 2 | | | 2 | | |  | | |
|  | 11.09.23 | Основные позиции рук и ног  Ознакомление с позициями рук и ног | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 13.09.23 | Основные позиции рук и ног.  Ознакомление с позициями рук и ног | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 18.09.23 | Общая и специальная физическая подготовка**.** Ходьба и бег. Виды ходьбы. Виды бега | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 20.09.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Прыжки и подскоки.  Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 25.09.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Сила мышц.  Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 27.09.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Гибкость позвоночника.  Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и гибкость позвоночника | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 2.10.23 | Танцевальные движения на координацию | | 2 | | | 2 | | |  | | |
|  | 4.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальные движения на координацию.  Танцевальные движения и комбинации, развивающие координацию | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 9.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Разогрев мышц шеи.  Упражнения: круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 11.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 16.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на подвижность корпуса | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 18.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления брюшного пресса | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 23.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений на подвижность ног | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 25.10.23 | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку для шпагата. | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 30.10.23 | Партер.  Правила выполнения упражнений. | | 2 | | | 2 | | |  | | |
|  | 1.11.23 | Партер (комплекс упражнений на полу для укрепления всех групп мышц) | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 8.11.23 | Укрепление всех групп мышц ног. Партер | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 13.11.23 | Укрепление мышц спины. Партер.  Упражнения: складочка, наклоны, звездочка, кораблик, мячик | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 15.11.23 | Партер. Укрепление мышц брюшного пресса | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 20.11.23 | Партер. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 22.11.23 | Азбука классического танца.  Знакомство с основами музыкальной грамотности, основными понятиями и терминами в классическом танце | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 27.11.23 | Азбука классического танца - Расположение и перемещение танцующих по сценической площадке, различные построения и перестроения | | 2 | | |  | | | 2 | | |
|  | 29.11.23 | Классический экзерсис.  Подготовка организма к более интенсивным физическим нагрузкам.  Знакомство с терминами | | 2 | 2 | | | |  | | | | | |
|  | 4.12.23 | Классический экзерсис.  Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.  Разогрев и укрепление мышц | | 2 |  | | | | 2 | | | | | |
|  | 6.12.23 | Классический экзерсис.  Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.  Разогрев и укрепление мышц | | 2 |  | | | | 2 | | | | | |
|  | 11.12.23 | Классический экзерсис.  Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.  Разогрев и укрепление мышц | | 2 |  | | | | 2 | | | | | |
|  | 13.12.23 | Классический экзерсис.  Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.  Разогрев и укрепление мышц | | 2 |  | | | | 2 | | | | | |
|  | 18.12.23 | Основы вращения | | 2 | 2 | | | |  | | | | | |
|  | 20.12.23 | Основы вращения.  Правила выполнения различных вращений | | 2 |  | | | | 2 | | | | | |
|  | 25.12.23 | Повороты.  Правила выполнения упражнений.  Выполнение различных поворотов | | 2 |  | | | | 2 | | | | | |
|  | 27.12.23 | Классические танцевальные комбинации на середине зала. Показ и отработка на середине зала разных связок классической направленности | | 2 |  | | | | 2 | | | | | |
|  | 10.01.23 | Классические танцевальные комбинации на диагонали.  Показ и отработка на диагонали разных связок классической направленности | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 15.01.24 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 17.01.24 | Постановка танца  Изучение элементов и движений танца | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 22.01.24 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 24.01.24 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 29.01.24 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 31.01.24 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 5.02.24 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 7.02.24 | Постановка танца  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | | 2 | |  | | | | 2 | | | | |
|  | 12.02.24 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 14.02.24 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 19.02.24 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 21.02.24 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 26.02.24 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 28.02.24 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 4.03.24 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 6.03.24 | | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 11.03.24 | Постановка танца Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | | 2 | | | |  | | 2 |
|  | 13.03.24 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | | 2 | | | |  | | 2 |
|  | 18.03.24 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | | 2 | | | |  | | 2 |
|  | 20.03.24 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | | 2 | | | |  | | 2 |
|  | 25.03.24 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | | 2 | | | |  | | 2 |
|  | 27.03.24 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 1.04.24 | Постановка танца.  Разбор танца | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 3.04.24 | Постановка танца.  Разбор танца | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 8.04.24 | Постановка танца.  Разбор танца | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 10.04.24 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 15.04.24 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 17.04.24 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 22.04.24 | Чирлидинг. Ознакомление со спортивно-танцевальным направлением | | 2 | | | 1 | | | 1 | |
|  | 24.04.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | | 2 | | |  | | | 2 | | | |
|  | 27.04.24  (за 29.04.24) | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | | 2 | | |  | | | 2 | | | |
|  | 6.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 8.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 13.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 15.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | | 2 | | |  | | | 2 | |
|  | 161 20.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 22.05.24 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | | 2 | | |  | | | 2 | | | | |
|  | 27.05.24 | Промежуточная аттестация | | 2 | | | 1 | | | 1 | | | | |
|  | 29.05.24 | 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) Здороваемся  В) Здороваемся и прощаемся  С) Только прощаемся | В) |
| 2 | Сколько всего классических позиций ног? | А) 8  В) 5  С) 12 | 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 | В беге «Лошадки» куда стремятся колени? | А) Назад, к спине  В) Вниз  С) Вперед- вверх | 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 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,  - стопывытянуты– 2 балла,  - руки и ногипрямые– 2 балла,  - сохраняется вертикальное положение (носки «показывают» в потолок)- 2 балла. |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – 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.