**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 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАМА**

**Модуль №3**

**Группа (03-99, 03-100, 03-101)**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Современные танцы»**

Год обучения: третий

Возрастная категория обучающихся: 7-15 лет

Автор составитель:

Новицкий Сергей Игоревич,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 3 «Базовый уровень»**

**Цель:** обучение навыкам хореографического мастерства и музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся посредствам овладения обучающимися основ классической хореографии, развитие артистических способностей, выразительности танцевальных движений. На основе обучения современной хореографии овладение детьми направлений таких как Jazz-modern и творческое участие детей в постановках концертных номеров в данном направлении.

**Задачи:**

- формирование и развитие хореографических умений и навыков в соответствии с программными требованиями третьего года обучения;

- воспитание важнейших хореографических качеств опорно - двигательного аппарата в сочетании с волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;

- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- формирование правильной осанки;

- развитие творческих способностей;

- освоение знаний музыкальной составляющей хореографического мастерства и развитие темпо-ритмической памяти учащихся.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения **Модуль 3 «Базовый уровень»** обучающиеся должны знать:

- соответствие характера музыки и ритмических движений;

- легко и ритмично передвигаться, соблюдать построение и рисунки танцев, сочетать танцевальные движения с элементами артистичности, передавать характер исполнения в зависимости от музыкального материала и хореографической лексики;

- выражать игровые образы различного характера;

- уметь ориентироваться на сцене и на других танцевальных площадках;

- работа в паре и в ансамбле;

- в партерной гимнастике соблюдать правила осанки, дотянутых подъемов, уметь исполнять упражнения на все группы мышц;

- правильно реагировать на изменения исходных положений по заданию преподавателя;

- грамотно и музыкально начинать и заканчивать движение в соответствии с ритмом и стилистикой музыкального материала.

- освоение навыков при исполнении сольной партии.

**Содержание модуля 3**

**Теоретический материал – 12 часов**

1. Вводное занятие: 2 ч

Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в хореографическом зале и на сценических площадках Правила безопасности при занятиях в зале хореографии.

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, повторение основ классического танца. Понятия: «опорная нога», «рабочая нога», «дотянутость стоп ноги». Экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, работа в паре.

4. Музыкально-ритмические игры- 1ч

5. Постановки танцевальных номеров в стиле современного танца (структура) – 2ч

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

6. Промежуточная аттестация. Тестирование - 1 ч.

**Практический материал. -126 час.**

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

- танцевальная музыка: марши, польки, современная музыка. Джазовые движения. Сильная доля. Ходьба разного характера;

- танцевальные шаги в образах и современных ритмах.

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

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

- рas польки;

- галоп;

- сценический бег;

- подскоки;

- бег лошадка

- кросс

- вращения на середине, по диагонали, по кругу

- исполнение трюков: подсечка, колесо, мельница, рандат

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

Экзерсиз у станка

* Plie по всем позициям - Plie разогревает связки ног для нагрузок
* Battements tendus- Battements tendus и Battements tendus jetes вырабатывает силу ног, развивает стопы
* Ronds de jambe par terre (в конце комбинации port de bras)- Ronds de jambe par terre развивает вращательную способность тазобедренного сустава
* Battements fondus- Battements fondus вырабатывает мягкость и эластичность, необходимую для прыжка;
* Grand battement -  бросок ноги на 90 градусов и выше вперед, назад или в сторону;
* Battements frappes и doubles frappes – Battements frappes и doubles frappes- приучает мышцы действовать быстро и четко, контрастно (стакатто)
* Petits battements sur le coup-de-pied (можно сочетать с вращениями у станка) – Petits battements sur le coup-de-pied развивает стопу, улучшает общую координацию, точку баланса
* Ronds de jambe en l’air – Ronds de jambe en l’air разрабатывает подвижность коленного сустава

3. Музыкально-ритмические игры- **26 ч**

- «Ковбои и индейцы»

- «Игра в танцевальные фигуры»

- «Мыши и мышеловка»

- «Игра на внимательность и на ловкость»

4. Постановки танцевальных номеров, работа над техникой исполнения -**28 ч.**

- 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 - **2ч.**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 3**

**чт, сб**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Дата и время проведения | Всего | Теория | Практика |
|  | **146** | **16** | **130** |
|  | 02.09.2023 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | 07.09.2023 | История современного танца | 2 | 2 |  |
|  | 09.09.2023 | Основные танцевальные правила. Приветствие Постановка корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 14.09.2023 | Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 21.09.2023 | Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 28.09.2023 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц ног | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.2023 | Упражнения на развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка | 2 |  | 2 |
|  | 05.10.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.2023 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 12.10.2023 | Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.2023 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 19.10.2023 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 26.10.2023 | Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.2023 | Танцевальные шаги. Разновидность бега. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель | 2 |  | 2 |
|  | 02.11.2023 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 09.11.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.2023 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 16.11.2023 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.2023 | История возникновения современного танца. Уличные танцы. Характерные движения | 2 | 1 | 1 |
|  | 23.11.2023 | Умение исполнять демонстрируемые танцевальные движения | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.2023 | Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц | 2 |  | 2 |
|  | 30.11.2023 | Основы классического танца. Танцевальные шаги. Разновидность бега. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель | 2 | 1 | 1 |
|  | 02.12.2023 | Известные танцоры. Современный танец | 2 | 1 | 1 |
|  | 07.12.2023 | Появление стилей современного танца. Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на расслабление мышц | 2 | 1 | 1 |
|  | 09.12.2023 | Танцевальные шаги: шаг с носка, пружинный. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук и ног | 2 |  | 2 |
|  | 14.12.2023 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.2023 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 21.12.2023 | Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.2023 | Восприятие и понимание основ танца и движения. Партерный экзерсис | 2 |  | 2 |
|  | 28.12.2023 | Разучивание движений хореографии. Ритмические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.2023 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 11.01.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.2024 | Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 18.01.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.2024 | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела | 2 |  | 2 |
|  | 25.01.2024 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения, направленные на гибкость | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию | 2 |  | 2 |
|  | 01.02.2024 | Элементы партерной гимнастики. Появление стилей современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.2024 | Отработка движений. Упражнения на пластику | 2 |  | 2 |
|  | 08.02.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 10.02.2024 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения на пластику. Танец | 2 |  | 2 |
|  | 15.02.2024 | Подскоки на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: Танец | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.2024 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения, направленные на гибкость. | 2 |  | 2 |
|  | 22.02.2024 | Легкий бег. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.2024 | Разучивание подвижного танца под современную мелодию. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 29.02.2024 | Перестроение для танцев. Беседа об уличных танцах | 2 |  | 2 |
|  | 02.03.2024 | Отработка движений. Упражнения на пластику | 2 |  | 2 |
|  | 07.03.2024 | Отработка движений. Восприятие и понимание основ танца и движения | 2 |  | 2 |
|  | 14.03.2024 | Танец - постановка и разучивание. Отработка движений. Упражнения, направленные на гибкость | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.2024 | Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики | 2 |  | 2 |
|  | 21.03.2024 | Комплекс упражнений, направленная на развитие природных данных | 2 |  | 2 |
|  | 23.03.2024 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 28.03.2024 | Повторение. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных | 2 | 1 | 1 |
|  | 30.03.2024 | Упражнения на гибкость. Партерный экзерсис | 2 |  | 2 |
|  | 04.04.2024 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 06.04.2024 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 11.04.2024 | Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений | 2 |  | 2 |
|  | 13.04.2024 | Восприятие и понимание основ танца и движения. Партерный экзерсис | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.04.2024 | Разучивание движений современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.2024 | Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Танец Jazz-Modrn | 2 |  | 2 |
|  | 25.04.2024 | Пластика. Репетиция танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.2024 | Партерный экзерсис. Упражнения для развития плавности и мягкости движений | 2 |  | 2 |
|  | 02.05.2024 | Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава | 2 |  | 2 |
|  | 04.05.2024 | Повторение. Постановка головы, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений современного танца | 2 |  | 2 |
|  | 11.05.2024 | Повторение. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных | 2 |  | 2 |
|  | 16.05.2024 | Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений | 2 |  | 2 |
|  | 18.05.2024 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 23.05.2024 | Повторение танцев и отработка современного танца. Синхронность движений | 2 |  | 2 |
|  | 25.05.2024 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 30.05.2024 | Повторение танцев, отработка движений. Подведение итогов. | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 3**

**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/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 – Новицкий Сергей Игоревич - педагог дополнительного образования. Образование высшее профессиональное - педагог-хореограф. Окончил 10 июля 2019 года Московский государственный институт культуры и искусства.

Общий стаж 8 лет 9 мес.; стаж педагогической работы (по специальности) 5 лет 7 мес., в данной должности 2 год., в данном учреждении 2 года.

Прошел обучение в ГОБУ ДПО «УМЦ по образованию и повышению квалификации» по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации: «Хореографическое творчество» в объеме 40 учебных часов Удостоверение о повышении квалификации, регистрационный номер 8335, дата выдачи 29 апреля 2022 год.

Прошел повышение квалификации в Государственном учреждении дополнительного профессионального образования Липецкой области «Институт развития образования с 25 мая 2020 года по 19 июня 2020 года по дополнительной профессиональной программе «Реализация предметной области «Искусство» в системе общего и дополнительного образования в условиях реализации ФГОС» в объеме 72 часов на тему: «Методическая разработка урока (занятия), проекта с учетом требований ФГОС». Регистрационный номет 501, дата выдачи 19 июня 2020 года.

Контактный телефон - 8 920 503 06 76

Почтовый адрес для направления уведомлений: s-nov94@mail.ru

Страница в контакте - хореографический коллектив коллектив «Танцевальный марафон» <https://vk.com/club179889899>

**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.