

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЛУГАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
от «15» мая 2024 г.
протокол № 51



УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СПО ЛНР «ЛКИТ»
М. П. Сорока
«15» мая 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
кружка художественной направленности «Freedom»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Голоднова Е. В.

г. Луганск
2024

Структура программы

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Содержание программы.
4. Учебно-тематический план.
5. Календарно-тематическое планирование.

1. Пояснительная записка

При составлении программы дополнительного образования танцевального кружка «Freedom» использовались следующие нормативные документы:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 7 октября 2022 ода, с редакцией, действующей с 13 октября 2022 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Уровень сложности содержания программы: стартовый. На занятия принимаются все желающие.

Хореографическое искусство учит обучающихся красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Благодаря хореографическому образованию и воспитанию обучающихся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Проведение занятий и постановочная работа строится с учетом возможностей учащихся, руководствуясь целью воспитания гармоничного развития личности подростка.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения хип хоп стиля, хаус стиля, что способствует развитию танцевальности обучающихся.

Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью идейно-эстетическое воспитание и развитие творческих и актерских способностей, углубление, понимания, содержательности танцевального образа.

Учитывая, что в танцевальный кружок часто принимаются обучающиеся без специального отбора, поэтому одной из задач является исправление дефектов осанки, если они обнаружены.

Эстетическое воспитание раскрывает красоту и логику простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности.

Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп. Образовательная область занятий в кружке призвана формировать у учащихся потребности в бережном отношении к своему здоровью.

Движение – ведущая функция всего живого. Его можно рассматривать как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для нормального развития подростка.

Положительное влияние двигательной активности на растущий организм проявляется в улучшении работы сердечнососудистой и дыхательной систем, увеличений массы головного мозга и его функциональном состоянии.

Тесная связь между движением и музыкой положительно влияет на эстетическое развитие студента.

Педагогическая целесообразность программы

Программой предусмотрено создание комфортной среды для обучения и общения детей, развитие способностей, творческого потенциала каждого ребенка и создание условий для самореализации.

Принципы реализации программы

- Принцип доступности обучения: - обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию ребенка.
- Принцип наглядности: - обучение связано с теорией и с практикой.
- Принцип систематичности и последовательности в овладении достижениями культуры: - обучение должно строиться по принципу «от простого к сложному», постепенно (по спирали) развивать умение и навыки учащихся.
- Принцип целенаправленности воспитания: - все занятия и дела должны отвечать цели.
- Принцип сотрудничества: - воспитание проходит в тесной связи и общении.
- Принцип безопасности здоровья: - процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.
- Принцип индивидуального подхода: - процесс воспитания строится на работе с каждым участником программы, учитывая его индивидуальные и психологические качества.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.
- познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене.
- способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.).

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы танца хипхоп, элементы танца хаус, элементы танца вог, элементы танца локинг, элементы танца контемпорари, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана обучающимися от 15 до 21 года и рассчитана на 720 часов в год, 5 дней в неделю.

Методы обучения

- Словесные - беседы и объяснения.
- Наглядные - показ фото и видео с последующим объяснением.
- Практические - тренировочные упражнения и выступления.

Типы занятия

Типы занятий могут быть теоретические, практические, контрольные, репетиционные, тренировочные.

Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

Занятия проходят в танцевальном зале. В течение года обучающиеся участвуют в конкурсах колледжа, праздничных концертах.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителя, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;

- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.

Способы контроля достижения учащихся

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
В начале учебного года	Определение уровня развития детей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование.
Текущий контроль (в течении года)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала	Наблюдение, самостоятельная работа, педагогический опрос.
Промежуточный (по окончании темы)	Определение результатов обучения	Фестивали, конкурсы, концерты, презентации, творческие отчеты, контрольные уроки
Итоговый контроль в конце года	Определение уровня развития детей, и их творческих способностей. Определение результатов обучения.	Самоанализ, зачеты и экзамены.

3.Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1.Ритмика	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах; - пантомима. 4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. <u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 6. <u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Контемпарари	-История развития современного танца -Разогрев в современном танце с усложнением и добавлением Swing. - Техника МерсаКенингема. - Экзерсис на середине зала. - Plie в современном танце - Battmenttendu в современном танце - Кросс. Передвижение в пространстве - основные вращения - Parter. Работа с полом. - основные позиции в Parter. -основные положения в Parter. -импровизация в современном танце

3.Локинг	-история развития стиля -манера стиля -основные движения lock, pace, point, wristroll (Twirl) -движения (slaps, claps, giving five) и шпагатами (splits). -движения: Alpha/applejax/Oilwells, Bop-top, Box split, Crazy horse or Whichaway, Funky Broadway, Funky Chicken, Groove Walk or Rock-Steady or The Bump, Hop kick, Knee Drop, Leo Walk, Stomp the cockroach, Scooby doo, Scooby walk, Scootbot or scoobop, The Skeeter Rabbit, Stop-and-go/Busstop, Watergate, Five, Volks Wagon. -импровизация в стиле локинг
4.Современный эстрадный танец	Изучение эстрадного танца, история развития. Основы музыкальной грамоты. Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения с партнером. Упражнения с предметами танца. Танцевальные движения 1. Поклон: простой, поясной 2. Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед 3. Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте 4. Прыжки: на месте по VI позиции Вращение на месте и по парам Вариации «Ковырялочки» в Хаусе Танцевальный стиль «Хаус»: изучение ударов стопой в сочетании с хлопками. Открытие рук в сторону - вверх в характере различных танцев. Вариации «Ковырялочки» в Хаусе Прыжки с продвижением вперед, в различных стилях (хип-хоп, диско, техно) Движение корпуса «КАЧ»: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы. Стиль «Локинг».
5. Vog	-История возникновения стиля -манера стиля -Oldwayvogue -Newwayvogue -Voguefemme -Voguedramatic -импровизация в стиле vog

6.Хаус	-история возникновения стиля -джекинг (работа корпусом и коленями) Basic Steps (Базовые шаги): 1. Three Step (Pas De Bourree) 2. Heel Step / Heel Toe 3. Kriss-Kross 4. Farmer 5. Swirl 6. Cross Roads (Grape Vine) 7. Stomp 8. Shuffle (Free Ways) 9. Salsa 10. Salsa Step 11. Salsa Hop 12. Salsa Knee 13. Ball Change 14. Bubble step 15. Cross Step 16. Chase 17. Loose Leg 18. Skate 19. Train 20. Side Walk 21. Cross Walk 22. Roller 23. Jack in The Box 24. Set-up (Saddle) 25. Running Man 26. Roger Rabbit 27. Sponge Bob 28. Tip Tap Toe (Fort Green) 29. Happy Feet 30. Around The World 31. Hurdle 32. Jog 33. Scissors 34. Pivot Groove Step 35. Sparrow Walk 36. African Step 37. Jazz Rock Modifications&Additions (Модификации/Дополнения): 1. Scribble Foot (Scribble Step) 2. Pivoting Three Step (Pivoting Pas De Bourree) 3. Cross Step x 2 4. Cross Step Drag 5. Pivoting Skate 6. Roger Rabbit/Reject 7. B-boying Lofting (волна, лофтинг):
---------------	---

	1. Dolphin 2. Lazy Dolphin 3. Floor Spins 4. Ground Sweeps -импровизация в стиле хаус
--	---

7. Хип хоп	-история развития стиля -кач -движения ногами и руками -oldschoo (движения) -middleschool (движения) -newschoo (движения) -импровизация в стиле хип хоп
8. Постановочная и репетиционная работа	- Изучение движений танцевального номера; - Отработка движений танцевального номера; -Соединение движений в комбинации; -Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; -Репетиционная работа.

Формы организации деятельности:

1. Коллективная – воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).
2. Групповая – осуществляется с группой воспитанников, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.
3. Парная – общение с двумя воспитанниками, которые в свою очередь взаимодействуют (дуэтный танец).
4. Индивидуальная - оказание помощи воспитаннику по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

Занятия состоят из теоретической, практической и индивидуальных частей. Основными видами учебных занятий являются комбинированные, практические занятия, репетиция.

Другими ведущими видами – концерты, конкурсы, праздники.

4. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков.	4
2	Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.	4
3	Ритмика, ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.	35
4	Изучение стиля танца контемпарари.	45
5	Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	45
6	Изучение эстрадного танца, история развития. Основы музыкальной грамоты. Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения с партнером. Упражнения с предметами танца. Танцевальные движения 1. Поклон: простой, поясной 2. Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед 3. Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте 4. Прыжки: на месте по VI позиции Вращение на месте и по парам Вариации «Ковырялочки» в Хаусе Открытие рук в сторону - вверх в характере различных танцев.	32
7	Составляющие характера танца: манера, мимика, жесты, танцевальные акценты.	35
8	Изучение стиля танца локинг	60
9	Рисунки в танце. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.	25
10	Импровизация	65
11	Изучение стиля танца вог	75
12	Изучение стиля танца хаус	80
13	Изучение стиля танца хип хоп	80
14	Отработка движений, связок	60
15	Постановочная и репетиционная работа	75
итого		720

5.Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов	Дата
1	Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков.	4	сентябрь
2	Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.	4	сентябрь
3	Ритмика.	7	сентябрь
4	Ритмический тренаж.	7	сентябрь
5	Музыкальные пространственные упражнения.	7	сентябрь
6	Упражнения на развитие эластичности стопы: полу пальцы, перекаты, приседания.	7	сентябрь
7	Упражнения на устойчивость, развитие координации.	7	сентябрь
8	Рисунки в танце. Построение рисунков.	12,5	сентябрь
9	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.	12,5	сентябрь
10	Изучение эстрадного танца, история развития. Основы музыкальной грамоты. Упражнения на ориентировку в пространстве	4,5	сентябрь
11	Упражнения с партнером. Упражнения с предметами танца. Танцевальные движения 1. Поклон: простой, поясной	4,5	сентябрь
12	2. Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед	4,5	сентябрь
13	3. Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте	4,5	октябрь
14	4. Прыжки: на месте по VI позиции Вращение на месте и по парам	4,5	октябрь
15	Вариации «Ковырялочки» в Хаусе	4,5	октябрь

16	Открытие рук в сторону - вверх в характере различных танцев.	5	октябрь
17	Стиль Бог, введение.	15	октябрь
18	История возникновения стиля.	10	октябрь
19	Oldwayvogue.	15	октябрь
20	Манера стиля Бог, музыка, видео .	10	октябрь
21	Импровизация в oldwayvogue	15	ноябрь
22	Newwayvogue	5	ноябрь
23	Voguefemme Voguedramatic	5	ноябрь
24	История возникновения стиляхаус	10	ноябрь
25	Джекинг (работа корпусом и коленями)	10	ноябрь
26	Basic Steps	20	декабрь
27	Modifications & Additions	20	декабрь
28	Lofting	20	декабрь
29	История развития стиляхипхоп	10	декабрь
30	Кач	10	декабрь
31	Old school (движения)	10	декабрь
32	Middle school (движения)	20	декабрь
33	Newschool (движения)	20	декабрь
34	Координация в стиле хипхоп	10	январь
35	Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	45	январь
36	Составляющие характера танца: манера, мимика, жесты, танцевальные акценты.	35	январь
37	История развития современного танца.	5	январь
38	Разогрев в современном танце с усложнением и добавлением Swing	7,5	январь
39	Техника МерсаКенингема	7,5	февраль
40	Plie в современном танце	7,5	февраль
41	Parter. Работа с полом.	7,5	февраль

42	Кросс. Передвижение в пространстве	10	февраль
43	История развития стиля локинг	5	февраль
44	Манера стиля локинг	5	февраль
45	Основные движенияlock,pase,point,wrist roll (Twirl)	15	март
46	Движения (slaps, claps, giving five) ишпагатами (splits). движения: Alpha/applejax/Oilwells, Bop-top, Box split, Crazy horse or Whichaway, Funky Broadway, Funky Chicken, Groove Walk or Rock-Steady or The Bump.	20	март
47	Hop kick, Knee Drop, Leo Walk, Stomp the cockroach, Scooby doo, Scooby walk, Scootbot or scoobop, The Skeeter Rabbit, Stop-and-go/Busstop, Watergate, Five.	15	март
48	Импровизация в стиле локинг	10	апрель
49	Импровизация в стиле хаус	15	апрель
50	Импровизация в стиле хип хоп	15	апрель
51	Импровизация в стиле контемпорари	10	апрель
52	Импровизация эстрадного танца	15	апрель
53	Отработка связок хаус,степы	15	май
54	Отработка связок вог	15	май
55	Отработка связок хип хоп,кач,степы	10	июнь
56	Отработка связок локинг	10	июнь
57	Отработка связок контемпарари	10	июнь
58	Постановочная работа и репетиционная работа: Номер «К защитеРодиныготовы» (хипхоп) Номер «Time» (локинг) Номер «Restless» (контемпорари) Номер «Маски» (вог) Номер «Happyfit» (хаус)	75	

РАССМОТРЕНО

заседание педагогического совета

протокол № 51

«15» мая 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


_____ О.В.Калинченкова

«15» мая 2024 г.