

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №3 Центрального района Волгограда»**

Рассмотрено на заседании
кафедры воспитания

Протокол № 1 от 28.08.25

Зав. кафедрой

_____ И.А. Шишкина

Согласовано:

Зам. по УВР

_____ Пастухова Н.В.

Утверждаю:

Директор МОУ гимназия № 3

_____ Е.В. Бакумова

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

ансамбля эстрадного танца «Фристайл»

Срок реализации 1 год.

Составитель: Лакич Т.В.,

Педагог дополнительного образования

Волгоград 2025

I.Пояснительная записка программы дополнительного образования студии эстрадного танца «Фристайл»

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273, «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. Основой программы Студии современного танца «Фристайл» является программа по хореографии для общеобразовательных школ «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 2001г., программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации, пособие Ю.Н Шутикова «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам».

Направленность программы: по *содержанию* является художественно – эстетической.

Новизна программы заключается в поиске и использовании специальных методик, которые позволяют подойти к вопросу развития детей (физического, психологического, интеллектуального) более продуктивно, применяя новые технологии.

Актуальность данной программы в том, что в коллектив принимаются дети младшего школьного возраста, когда ребенок интенсивно растет и развивается, закладываются основы здоровья и формируется личность человека через пластику. общему оздоровлению организма.

Педагогическая целесообразность. Данная программа позволяет воспитанникам, посещающим танцевальный кружок, научится основным танцевальным движениям, современным танцам.

Цели и задачи обучения

Главной целью Студии современного танца «Фристайл» является – формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей, активизация музыкального восприятия через движение.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- ✓ физическая подготовка детей;
- ✓ развитие опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формирование постановки корпуса и стопы;
- ✓ содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Совершенствование психомоторных способностей школьников:

- ✓ развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- ✓ развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- ✓ формирование навыков выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Развитие творческих и созидательных способностей учащихся:

- ✓ развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- ✓ формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Отличительные особенности программы. Отличительной чертой данной программы является, многогранность учебных занятий, которые позволяют в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

Возраст детей: 7-9, 12-16 лет.

Срок реализации: 1 год.

Формы занятий. Основными формами работы в объединении является учебно-практическая деятельность. В основе обучения лежит чередование занятий: индивидуальных, коллективных, групповых. Используются следующие формы работы на занятиях:

1. Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
2. Групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
3. Коллективная – концертная деятельность (выступление коллектива с танцевальными номерами).

Режим занятий: расписание занятий кружка строится из расчета 4,5 часа в неделю для каждой из 2-х групп. Каждое занятие длится 1,5 часа с 15-минутным перерывом после каждого 45 минут. Образовательный процесс выстраивается в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Курс внеурочной интегрированной деятельности программы Студии современного танца «Фристайл» рассчитан на работу с детьми младшего и среднего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу **планируемых и ожидаемых результатов** освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- *личностные результаты* - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- *метапредметные результаты* – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- *предметные результаты* – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Ожидаемые результаты. По окончании курса обучающийся должен знать:

- ✓ порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- ✓ элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок
- ✓ названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом; уметь:
- ✓ методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
- ✓ уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
- ✓ легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы.

2-3 классы

Представление о современном танце, его истоках (хип-хоп, модерн);

Знать основные требования современного танца, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;

Владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координации движений, навыками музыкально-пластического интонирования;

Иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства.

5-9 классы

Представление о современном танце, его истоках (хип-хоп, модерн);

Знать названия движений, перевод и значение, позиции рук и ног, основные стили, разделы;

Владеть координацией рук, ног, головы, упражнениями на развитие физических данных, быстрой запоминания комбинаций;

Уметь работать в паре, в группе, исполнять различные туры (с согнутым коленом, с контракцией, по диагонали и т.д.).

Формы подведения итогов реализации программы: проведение открытых занятий для родителей; участие в танцевальных и театральных конкурсах, в праздничных программах, концертах; проведение итогового занятия в конце учебного года.

Мероприятия и выступления показа творческих способностей обучающихся:

- праздник знаний «Виват, гимназия!»
- День Учителя,
- проект «Минута Славы»
- День выпускников (февраль),
- 8 Марта (март),
- День здоровья
- День Победы
- Отчётный концерт, классные мероприятия

Краткое описание тем.

Вводное занятие. Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Правила техники безопасности. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

Представление о современной хореографии Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (страйч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности ,укрепление брюшного пресса ,растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II – параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

Танцевальные элементы и композиции. Знакомство с танцем модерн, хип-хоп

I. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floowork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

II. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекат, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- puch away move - отталкивание

- peek – a boo – взгляд украдкой
- hand against wall- рука вдоль

Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		2-3 класс	5-9 класс	Всего
1.	Разминка в стиле модерн. Прыжковая часть. Изучение элементов в стиле кантри. Партерная гимнастика.	10	5	15
2.	Разминка в стиле модерн. Повторение элементов в стиле хип-хоп. Разучивание связок в стиле кантри.	10	5	15
3.	Разминка, связки в стиле хип-хоп и кантри – повторение.	10	5	15
4.	Разминка, повторение связок в стиле хип-хоп и кантри. Партерная гимнастика, растяжка.	10	5	15
5.	Разминка, повторение связок в стиле хип-хоп и кантри. Прыжковая часть, растяжка.	10	5	15
6.	Разминка, повторение и разучивание связок в стиле кантри. Партерная гимнастика, растяжка.	10	5	15
7.	Разминка, повторение и разучивание связок в стиле хип-хоп и кантри. Партерная гимнастика, растяжка.	10	5	15
8.	Повторение изученного материала (хип-хоп и кантри). Партерная гимнастика, растяжка.	5	5	10
9.	Разминка, повторение танца «Армия», подготовка к выступлению.	-	10	10
10.	Разминка, разучивание связок танца «Ковбои». Партерная гимнастика, растяжка.	-	10	10
11.	Разминка, повторение и разучивание связок в стиле кантри. Изучение трюковых элементов, растяжка.	5	5	10
12.	Разминка, повторение и разучивание связок в стиле кантри. Растяжка. Повторение трюковых элементов.	5	5	10
13.	Разминка в стиле модерн. Разучивание связок в стиле хип-хоп. Изучение изоляции. Партерная гимнастика, растяжка.	5	5	10
14.	Разминка в стиле модерн. Повторение изученного материала. Партерная гимнастика, растяжка.	5	5	10
15.	Разминка в стиле модерн. Повторение и изучение элементов в стиле хип-хоп. Партерная гимнастика, растяжка.	5	5	10
16.	Разминка, повторение и разучивание связок в стиле хип-хоп. Партерная гимнастика, растяжка.	5	5	10
17.	Разминка, повторение элементов в стиле хип-хоп танца. Подготовительные упражнения для прыжковой части в стиле хип-хоп.	5	5	10

18.	Разминка, разучивание связок танца «Баскетбол». Растяжка.	43	58	101
	ВСЕГО:	153	153	306

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. П.А. Пестов Уроки классического танца – Москва, 1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
3. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
4. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
5. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
6. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.
7. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)