**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**АНО «СТК «Элегия»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полюшко М.В.**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально - гуманитарной направленности**

**«Звездочки Тамбовщины»**

(обучение хореографическому мастерству)

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации: 21 день

 **Автор-составитель: Родионова А.А.**

педагог дополнительного образования

**Тамбов 2025**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**

|  |  |
| --- | --- |
| *1.Учреждение* | Детский оздоровительный лагерь «Искорка» |
| *2.Полное название программы* | Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Звездочки Тамбовщины» |
| *3. Сведения о составителе* *3.1.Ф.И.О., должность* | Родионова Анастасия АндреевнаПедагог дополнительного образования |
| *4. Сведения о программе**4.1. Нормативная база* | ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция дополнительного образования детей»;Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» |
| *4.2. Вид* | модифицированная |
| *4.3. Направленность* | социально - гуманитарная |
| *4.4. Уровень освоения программы* | базовый |
| *4.5. Область применения* | дополнительное образование |
| *4.6. Продолжительность обучения* | 21 день |
| *4.7. Год разработки программы* | 2025 |
| *4.8. Возрастная категория учащихся* | 6-12 лет |

**Пояснительная записка.**

Хореография, являясь одним из синтетических видов искусств, включает в себя основы различных видов искусств: музыкального и театрального, декоративно-прикладного и художественного творчества, народного танца и пластики. Занятия танцами способствуют не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира. Искусство танца - искусство коллективное.

«Звездочки Тамбовщины» - программа начального обучения, нацелена на развитие и коррекцию физических качеств детей, раскрытию их творческих способностей средствами хореографического искусства.

Главное отличие и новизна программы «Звездочки Тамбовщины» состоит в использовании компенсаторных возможностей детей в период их раннего развития, детей, принятых в танцевальный класс без специального отбора.

***Цель программы:***развитие физических качеств детей средствами хореографии как важное условие духовного становления ребенка.

Исходя из цели программы; определяются ее ***задачи:***

* знакомство с видом искусство хореография;
* выявление необходимости коррекции физических качеств детей и их развитие.
* формирование художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству, приобщение к его истории и традициям;
* раскрытие потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
* формирование культуры общения, терпимости и уважительного отношения к другим детям;
* духовно-нравственное воспитание детей.

***Условия реализации программы.***Данная программа предназначена для занятий детей от 6 до 17 лет, отдыхающих в оздоровительном лагере.

**Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Общее****кол-во часов** |
|  | Вводное занятие | 1 |
|  | Духовно-нравственное содержание танца | 1 |
|  | Танец в давние времена | 1 |
|  | Музыкальная азбука | 3 |
|  | Партерная гимнастика | 3 |
|  | Ритмика | 4 |
|  | Основы классического танца | 2 |
|  | Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры | 1 |
|  | Танцевальные этюды | 2 |
|  | Итоговые занятия | 1 |
|  | Итого: | 19 |

***Содержание***

***Вводное занятие.***Введение в образовательную программу. Знакомство с участниками танцевального коллектива. Правила техники безопасности и поведения во время занятий в Учебном Полигоне.

Практическая часть. Игра «Давай дружить».

***Духовно-нравственное содержание танца.***Передача эстетического образа и нравственного смысла средствами музыки и танцевальных движений. Отношение к партнерам в групповом танце. Отношение к групповому танцу и понимание своего места и роли в его исполнении. Нравственный смысл выполняемого движения. «Поклон» как извинение, как прощание, как благодарность.

***Танец в давние времена.***Танец среди других видов искусств в эпоху первобытного строя. Вера первобытных людей в сверхъестественную возможность воздействия танца на последующие события. Основная группа танцев: охотничьи (показ животного мира, предвосхищение предстоящей охоты). Флора и фауна.

Практическая часть. Импровизации на тему «Танцы первобытных людей».

*Музыкальная азбука.*Значение музыки в танце. Музыка эмоциональная, программная, ритмическая основа танца. Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4.

Практическая часть. Прослушивание музыкальных произведений или их фрагментов, определение характера этой музыка (быстрая, медленная, грустная, веселая).

***Партерная гимнастика.***Особенности и отличия партерной гимнастики от других видов. Ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата, коррекции физических недостатков.

Практическая часть. Комплекс упражнений для коррекции осанки, нарушений свода стопы (косолапие, плоскостопие). Упражнения на напряжение и расслабление мышц; на выработку выворотности ног; на развитие гибкости: зайчик, лягушка, птичка, лодочка, корзиночка, колечко, книжка, клубничка, кукла.

***Ритмика.***Музыкально-ритмические упражнения. Фигурная маршировка: движение ритмично, в соответствии с характером музыка, ее ритмом. Изучение движений, сочетающих хлопки, прыжки, притопы в разном ритмическом рисунке и комбинациях. Движения на координацию: зеркало, нос-ухо, гармошка.

***Основы классического танца.***Понятие «классический танец», определенный вид хореографической пластики, система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным, прекрасным. Терминология классического танца. Понятие опорной и работающей ног. Позиции рук: подготовительная, I, **II, III;**позиции ног: VI, I, II; постановка корпуса (понятие «осанка»). Искусство танцевального поклона: поклон как приветствие, «здравствуйте», «до свидания».

Практическая часть. Танцевальный марш. Элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы. Прыжки (по VI позиции), галоп, подскоки в различных комбинациях.

***Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры***как форма усвоения танцевального опыта людей. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжения, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух: «Цапля», «Зеркало», «Горошинки», «Найди свое место», «Дирижер», «Море волнуется раз».

***Танцевальные этюды.***Образное восприятие танцевальных сюжетов. Развитие артистичности (перевоплощение в разные образы), воображения, взаимодействия друг с другом. Подготовка к танцевальным постановкам, композициям.

Практическая часть. Фрагменты танцевальных композиций на детскую тематику: «Вылупившийся цыпленок», «Котята», «Аисты», «Обезьянки», «Подружки», «Зайчики», «Веселый хоровод», «Снежинки».

***Итоговые занятия.***Открытое занятие для родителей, педагогов БРПК, ансамбля как промежуточный итог, демонстрация успехов. Положительная оценка всех участников коллектива за год занятий, пожелания на лето каждому индивидуально.

***Результаты освоения программы***

К концу первого года обучения воспитанники должны:

* иметь первоначальные представления о танце, его истории;
* знать правила выполнения изученных танцевальных элементов и упражнений на развитие отдельных групп мышц;
* владеть простейшими навыками координации движений;
* владеть основами движений классического танца;
* уметь различать музыкальный темп (медленный, быстрый), характер (веселый, грустный);
* уметь выполнять тренажные упражнения.

***III-2. Содержание второго года занятий***

***Вводное занятие.***Планы и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий, правила техники безопасности и поведения во время занятий в Учебном полигоне.

***Духовно-нравственное содержание танца.***Развитие отношений с партнерами в групповом танце. Отношение к содержанию танца, передача его средствами музыки и танцевальных движений. Уважительное отношение к зрителям.

***Сценический танец.***Балет и его история. Основание Английской Королевской академии танца в 1661 г. Возникновение «романтического балета» (1830 г.), его отличительные черты. Первая балерина, вставшая на пуанты и надевшая пачку, - Мария Тальони - в балете «Сильфида» (1832 г.). Русский балетный театр: народные истоки русского балета, искусство скоморохов и народный театр. Известные балерины: А. Павлова, Айседора Дункан, Марта Грэхем - их влияние на танец XX века. «Русские сезоны». Посещение детских балетных спектаклей.

***Музыка как вид искусства.***Музыка - вид искусства, отражающий действительность в звуковых художественных образах. Ее активное воздействие на психику человека. Музыка - передача эмоционального состояния (радость, грусть, тревога, любовь). Музыкальный размер. Программная музыка (музыка для балетного спектакля, партии разных героев). Звучание различных музыкальных инструментов: духовых, ударных, струнных, клавишных. Народные музыкальные инструменты.

Практическая часть. Слушание и определение характера музыки по произведениям: А. Хачатурян «Танец с саблями», Л. Делиб «Танец куклы» (из балета «Коппелия»), П.И. Чайковский «Вальс снежных хлопьев» (из балета «Щелкунчик»).

***Основы русского народного танца.***Понятие «русский танец». Его виды и отличительные черты: хоровод, плясовая, перепляс, кадриль. Музыкальное сопровождение русского народного танца.

Практическая часть. Положение рук в русском танце. Усвоение основных движений русского народного танца: гармошка, ковы-рялочка, притопы, дроби (ритмическое выстукивание ногами танцевальных узоров), мотал очка. Ходы русского народного танца: переменный шаг, припадание.

***Основные движения классического танца.***Технические особенности движений классического танца. Изучение основных движений классического танца: plie (по VI, I, **II, III**позициям); battements tendus (по I позиции), rond de jambe par terre (no I позиции), battement releve lent на 90°. Все движения исполняются в сторону.

Практическая часть. Отработка основных движений классического танца. Продолжение постановки корпуса, ног, рук, головы; releve на полупальцы в I позиции. Бег на полупальцах (pas couru). Перегибы корпуса; подготовительное, первое port de bras. Прыжки: temps leve saute (no I, II позициям). Галоп, подскоки в различных комбинациях.

***Ритмика.***Музыкально-ритмические упражнения, движения, развивающие ритмический слух. Усложнение ритмического рисунка.

Партерная гимнастика. Исполнение движений в положении лежа на полу. Подготовка тела для исполнения движений классического танца у станка и на середине: позиции ног, plie, cou-de-pied, passe, battement tendu, battement releve lent на 90°.

Практическая часть. Исполнение движений в положении лежа на полу. Движения на закрепление мышц спины, выворотности, на развитие гибкости. Упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты. Упражнения, корректирующие физические недостатки.

***Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры.***Игра как самовыражение ребенка, развития его артистичности, снятие психофизического напряжения.

Практическая часть. Игры предыдущего года.

Игры для усвоения рисунка втанце. «Воротца», «Коридор», «Ручеек», «Хоровод», «Капуста».

***Рисунок в танце.***Понятие «рисунок в танце». Основные рисунки: круг, диагональ, полукруг, вертикальная линия, горизонтальная линия, колонки, ручеек, змейка, галочка. Интервалы, распределение сценического пространства.

***Постановочная работа.***Понятия: драматургия танца, сюжет, композиция, художественное воплощение музыкального материала. Рождение образов, этюды на эту тему. Постановка танцевального номера.

***Репетиционная работа.***Отработка движений танцевального номера. Работа над синхронностью исполнения танца. Точность исполнения фигур и перестроений в танце. Ориентирование на сценической площадке.

***Сценическая практика.***Правила поведения перед, во время и после концерта, выступления на сцене. Выступление с подготовленным танцевальным номером на различных концертных площадках.

***Итоговые занятия.***Выступление перед родителями, педагогами БРПК.

***Результаты освоения программы***

К концу лагерной смены обучения воспитанники должны:

* уметь ориентироваться в пространстве танцевального класса, строить «рисунки», двигаться в них и сохранять интервалы;
* уметь вовремя «вступать» и заканчивать движение;
* знать художественно-выразительные средства русского танца: основные позиции и положения рук, ног и головы в русском танце;
* понимать взаимосвязь музыки и танца, влияние музыки на характер танца;
* владеть основами техники классического танца;
* владеть навыками коллективного общения;

• владеть правильной постановкой корпуса.

***III-3. Содержание третьего года занятий***

***Вводное занятие.***План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техники безопасности в танцевальном классе БРПК.

***Духовно-нравственное содержание танца.***Великие артисты балета: Г. Уланова, М. Плисецкая, Е. Максимова, В. Васильев, Р. Нуриев. Их духовно-нравственные качества в исполнительском мастерстве. Развитие отношений с партнерами в коллективном танце, со зрителями. Самооценка исполнения танца, отношений с партнерами, педагогами, своего положения в коллективной деятельности.

***Музыка и танец***- ***взаимосвязь двух искусств.***Многонациональность музыкального языка. Характер музыкального сопровождения, его соответствие характеру движений.

Практическая часть. Прослушивание музыкальных фрагментов танцев разных народностей, их определение. Народная танцевальная музыка: «Калинка», «Гопак», «Бульба», «Веселуха», «Эстонский танец», «Тарантелла».

***Народно-сценический танец.***Понятие «народно-сценический танец», его возникновение. Государственный ансамбль танца И. Моисеева. Народно-сценический танец как отражение характерных черт, национальных особенностей танцевальной культуры разных народов, их музыкальных ритмов. Приседания (plie). Упражнения на развитие подвижности стопы (battement-tendu).

Практическая часть. Упражнения у станка, их отличие от упражнений классического танца.

Русский, украинский, белорусский, эстонский танец, их своеобразие. Элементы их основных движений, их особенности.

Народные танцевальные элементы. Движения русского народного танца: веревочка (простая, двойная), дробные выстукивания (ключ простой, двойной), ходы, ковырялочка (с подскоком), молоточки, притопы.

Украинский танец: положение рук (часто в танце руки обыгрывают детали костюма: ленты, бусы, венок); положение корпуса, головы. Ходы и движения на месте: «бигунец», «дорожка плетена», притопы, «выхилясник».

Белорусский танец: положение рук, ходы, притопы в три удара, подскоки с тройным переступанием на месте.

Бурятский танец: положение рук, ходы, движения на месте (легкий бег,);

***Классический танец. Экзерсис.***Основные понятия в классическом танце: осанка, выворотность ног, гибкость, шаг, устойчивость, центр тяжести тела, позиции ног и рук, функции опорной и работающей ноги.

Практическая часть. Экзерсис у станка: plie, battement tendus, battement tendus jetes, ronds de jambe par terre, battement fondus, battement Developpe, Grand battement jetes. Все движения исполняются лицом к станку, поочередно с правой и левой ноги, для правильного усвоения выворотности ног упражнения сначала изучаются в сторону, позднее - вперед и назад.

Экзерсис на середине. Положение тела: en face, epaulement croise u epaulement efface. Port de bras (второе, третье); temps lie, первый, второй arabesque.

Подготовка к вращениям на месте, по диагонали.

Прыжки (allegro): temps leve saute (no I, II, IIIпозициям), changement de pieds (no IIIпозиции), pas echappe на вторую позицию.

***Гимнастика (растяжка).***Различные группы мышц, знание их и возможность работы над развитием определенной группой мышц.

Практическая часть. Упражнения и движения на развитие гибкости, выворотности, шага.

***Игровые импровизации***в танце как возможность самовыражения, самоутверждения, снятия психофизического напряжения, зажатости.

Развитие артистичности, воображения, фантазии.

Практическая часть. Импровизации на разнообразные музыкальные темы: явления природы, поведение животных, на темы сказочных персонажей, сюжетов.

***Рисунок танца.***Расположение и перемещение исполнителей по сценической площадке. Рисунки: круг, «корзиночка», воротца, звездочка, полукруг, шен.

***Постановочная работа.***Усложнения танцев. Драматургия танца, сюжет, композиция, художественное воплощение музыкального материала в танце. Рождение образов, этюды на эту тему. Постановка танцевальных номеров.

***Репетиционная работа.***Обработка движений танцевального номера. Работа над синхронностью исполнения танца. Точность исполнения фигур и перестроений в танце. Ориентирование на сценической площадке.

***Концертная деятельность.***Правила поведения перед, во время и после концерта, выступления на сцене. Выступление с подготовленным танцевальным номером на различных концертных площадках.

***Результаты освоения программы***

К концу третьего года обучения воспитанники должны:

* иметь представление о танцевальной культуре разных народов: русских, бурят, украинцев и др.;
* владеть основными приемами классического танца;
* уметь передавать характер и настроение музыки в танце, различать на слух танцевальные ритмы;
* уметь ориентироваться на сценической площадке;
* участвовать в обсуждении спектаклей, уметь изложить свою точку зрения при обсуждении спектаклей, танцевальных номеров.

***Критерии оценки***

О достижении результатов следует судить:

* по оценке творческой продукции ребенка - исполнению им танца,
* по повышению уровня общей и физической культуры,
* по отношениям вколлективе.

***Методические рекомендации.***

***Характеристика возрастных особенностей.***

Занятия по программе «Звездочки Тамбовщины» многофункциональны: это и средство общего развития ребенка (Л. С. Выгодский), его индивидуально-психологических способностей (Л. А. Венгер, А. В. Запорожец), двигательных умений и навы- ков; первичных навыков учебной деятельности (Д. Б. Эльконин), форма взаимодействия, сотрудничества ребенка и педагога, опосредованная постижением мира танцевального искусства. Включение в содержание программы занятий разной направленности (физических упражнений, музыки, гимнастики, ритмики, игры, импровизации и т. д.) позволяет создать условия для разностороннего развития личности юного танцора, его чувственно-эмоциональной сферы, творческих способностей.

Общеизвестно, что психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания.

Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, сенситивность дошкольника этого возраста говорят о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В то же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация.

Поступление ребенка в танцевальный класс - важное событие в его жизни. Он оказывается в другой, по сравнению с детским садом, сфере общения. Новыми для него являются и взаимоотношения с педагогом и со сверстниками: отношения строятся на основе занятий общим делом - танцевальным искусством. Значительное место в программе отводится играм и подготовке концертных номеров.

У младших школьников возрастает скорость движений, но точность их еще невысока, много «лишних», неосознанных движений. Дети плохо различают и запоминают внешне сходные физические упражнения, движения; плохо их дифференцируют по основным параметрам управления. Недостаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков. Без учета особенностей данного возраста трудно избежать отрицательных результатов.

Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребенка возникает диспропорции в управлении двигательным аппаратом.

Неуклюжесть движений может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребенка.

В младшем школьном возрасте важна профилактика нарушения осанки, так как этот возраст наиболее подвержен отрицательному влиянию средовых факторов в силу незавершенности окостенения позвоночника, недостаточной сформированности мышечного корсета и адаптации к длительному сидению за партой. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем среди школьников взаимосвязаны с нарушением их осанки.

***Литература***

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.
2. Белова В. В. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования. М.: 1997.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозайка». Ленинград, «Искусство» 1999.
4. Головкина С. Н. Уроки классического танца в старших классах. Москва, «Искусство», 1989.
5. Евладова Е. Б. Логинова Л. Г. , Михайлова Н. Н. Дополнительное образова-

ние детей. М.: «Владос», 2002.

1. Красовская В. История русского балета. Ленинград, «Искусство», 1978.
2. Куинджи Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников. Методическое пособие. М.: «Аспект Пресс», 2001.
3. Медведь Э. И. Эстетическое воспитание школьников в системе допол- нительного образования. Учебное пособие. М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2002.
4. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна, «Феникс+», 2002.

10. Поэль Карп. Младшая муза. Москва, «Детская литература», 1986.

11. Спинжар Н. Ф. Самовоспитание как условие педагогической коррекции. М., МГУКИ, 1999.

* 1. Ткаченко Т. Народный танец. М.: «Искусство», 1967.