

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 Андреевна Педагог 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
1.	Вводное занятие	1
1.	Духовно-нравственное содержание танца	1
1.	Танец в давние времена	1
1.	Музыкальная азбука	3
1.	Партерная гимнастика	3
1.	Ритмика	4
1.	Основы классического танца	2
1.	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	1
1.	Танцевальные этюды	2
1.	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, кадрили. Музыкальное сопровождение русского народного танца.

Практическая часть. Положение рук в русском танце. Усвоение основных движений русского народного танца: гармошка, ковы-рялочка, притопы, дробы (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 (по 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 cougu). Перегибы корпуса; подготовительное, первое port de bras. Прыжки: temps leve saute (по 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 в танце. «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 (по I, II, III позициям), changement de pieds (по III позиции), pas echarpe 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 в коллективе.

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 навыков; 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 диспропорция 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 образование детей. М.: «Владос», 2002.
6. Красовская В. История русского балета. Ленинград, «Искусство», 1978.
7. Куинджи Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников. Методическое пособие. М.: «Аспект Пресс», 2001.
8. Медведь Э. И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. Учебное пособие. М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2002.
9. 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.
12. Ткаченко Т. Народный танец. М.: «Искусство», 1967.