

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Кировского
района Санкт-Петербурга»

(СПб ГБУ «ЦСРИиДИ Кировского района»)

ПРИНЯТА

Решением Методического совета
СПб ГБУ «ЦСРИиДИ Кировского
района» № 11
Протокол от 24 мая 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ «ЦСРИиДИ
Кировского района»
№ 92
от 24 мая 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
по танцам «Танцуй»**

Срок реализации: 1 год.

Автор:
Яковлева Екатерина Николаевна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	9
3. Календарный учебный график	10
4. Содержание занятий	10
5. Оценочные и методические материалы	13
6. Перечень нормативно-правовых актов	14
7. Список литературы	14
8. Приложения	16

Пояснительная записка

В системе социокультурной реабилитации взрослых и детей с ограниченными возможностями здоровья с каждым годом все большую популярность приобретает танец. Через изучение танцевального искусства происходит знакомство с национальной и мировой культурой, создаются условия для развития мотивации, познания себя, творчества и себя через творчество. Танец как средство реабилитации позволяет людям с ограниченными возможностями приобрести позитивные индивидуально-личностные изменения, что в свою очередь оказывает положительное влияние на формирования определенных навыков, черт личности, а также благоприятно влияет на развитие коммуникативных навыков.

Танец оказывает влияние как на физическое, так и на психическое состояние человека и за счет этого является удачной технологией социализации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Танцевальная реабилитация направлена на решение целого комплекса задач, связанных с коррекцией физического здоровья (улучшение мышечно- физического тонуса, улучшения крупной и мелкой моторики) и восстановления психических процессов (снятие психоэмоционального напряжения, улучшение настроения, поднятие самооценки, развитие эмоционально- волевой сферы, преодоление пассивности).

Изучение танцевального искусства позволяет людям с ограниченными возможностями здоровья сформировать позитивный образ своего тела, дает им возможность понять свои чувства и через определенные структуры движения, пережить определенные чувства. Танцевальные занятия приводят постепенно к гармонизации социальных отношений, формируют активную жизненную позицию, что безусловно благоприятно влияет на социальную реабилитацию и впоследствии гармоничную интеграцию в социум.

Направленность программы:

Художественная.

Актуальность и важность данной программы заключается в том, что изучение танцевального искусства людьми с отклонениями в состоянии здоровья позволяет им научиться выражать свои эмоции и переживания невербальным способом, раскрыть свой творческий потенциал и таким образом через танец обрести эмоциональное благополучие. Танец дает возможность изучить свое тело, почувствовать его возможности, лучше понять и осознать себя. Кроме того, танцевальные занятия способствуют улучшению навыков социального взаимодействия обучающихся, так как проходят в групповой форме. Также надо отметить, что танцевальные занятия благоприятно влияют на эмоциональное состояние, поднимают тонус и улучшают настроение.

В рамках реабилитации за 2022 год на базе СПб ГБУ «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Кировского района» (далее – Учреждение) в танцевальном зале проведены групповые и индивидуальные занятия для 64 человек. Анализ возрастного состава получателей социальных услуг показал, что 25% (16 чел.) от общего числа, составляют дети-инвалиды и 75% (48 чел.) - инвалиды трудоспособного возраста. В ходе наблюдений за получателями социальных услуг, у всех наблюдался живой интерес к танцевальным занятиям, улучшалось психоэмоциональное состояние как индивидуальное, так и групповое. Несколько получателей социальных услуг смогли к концу года показать хороший результат и приняли участия в международном фестивале. Также живой интерес танцевальные занятия вызвали и у родителей детей получателей социальных услуг, что привело к формированию нового направления танцевальных занятий в Учреждении «Родитель-Ребенок».

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на личностное и общекультурное развитие детей и взрослых с ограниченными возможностями здоровья.

Живой интерес и отклик к танцевальным занятиям со стороны родителей детей получателей социальных услуг, привел к формированию нового танцевального направления «Родитель-Ребенок». Занятия проходят в малых группах, ребенок (получатель социальных услуг) и его один родитель. Такие занятия способствуют гармонизации детско-родительских отношений, снижению психоэмоционального напряжения, формируют особый контакт между ними и объединяют яркими эмоциями, которые человек получает во время движения и танца.

Программа разработана на основании опыта специалистов в области специальной педагогики. Образовательный процесс программы выстроен таким образом, что основная часть упражнений, включенных в программу, являются средством коррекции и реабилитации как физического здоровья, так и восстановления психических процессов.

Адресат программы:

Дети с рисками в отставании в развитии от 0 до 3 лет, дети-инвалиды, инвалиды трудоспособного возраста.

Цель программы - создание условий для раскрытия творческого потенциала и удовлетворение потребности в двигательной активности детей и взрослых, имеющих нарушения психического или физического развития, приобщение к искусству современного танца, развитие эстетического вкуса.

Программа направлена на освоение основ современного танца и основ танцевальной импровизации с обучаемыми нулевую или минимальную подготовку.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить терминологии танца и использовать ее в работе.
2. Научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.

3. Закрепить умение выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
4. Научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие:

Развить координацию и пластику, необходимые для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.

1. Развить чувство ритма, музыкальности.
2. Развить воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.
3. Развить творческую инициативу обучающихся.

Воспитательные:

1. Воспитать художественный вкус.
2. Воспитать позитивное отношение к товарищам, посредством совместной работы на уроках и концертной деятельности.
3. Воспитать интерес к музыкальному творчеству, хореографии, искусству.
4. Формировать навыки здорового образа жизни.
5. Развить коммуникативные навыки.

Программа рассчитана на групповые занятия (от 5 человек) и индивидуальные занятия. Учебный план отводит на танцевальные занятия 2 занятия в неделю, длительностью 45 минут (с перерывом не менее 15 минут) и составляет 104 часа в год. Формы обучения включают практические и теоретические занятия.

Срок реализации программы-1 год.

Основные принципы занятий:

1. Доступность - обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого

обучаемого и требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям человека.

2. Наглядность- показ упражнений и комбинаций.
3. Систематичность- непрерывность процесса формирования двигательных навыков, регулярность занятий, повышение нагрузки и усложнении техники выполнения упражнений и комбинаций
4. Принцип коррекционно- компенсирующей направленности. Любое движение в обучении должно быть направлено на предупреждение и коррекцию нарушений.

Первым этапом в обучении и основой последующих занятий является гимнастика, направленная на приобретение необходимой танцевальной формы. В течение занятия учащиеся развивают пластику, отрабатывают четкость движений, учатся чувствовать музыку, работают над координацией движений, разучивают отдельные комбинации, развивают музыкальный слух и чувство ритма.

В предложенной программе отводятся часы для танцевальной импровизации. В процессе изучения танцевальной импровизации у учащихся развивается чувствительность к своему телу. Особенностью этих занятий является отсутствие привязок к результату- важен сам процесс и намерение.

В период постановочной деятельности допускается приглашать только тех обучающихся, которые участвуют в постановке.

Отчеты танцевальных групп планируются в виде открытых занятий, концертных выступлений и заполнения оценочного листа по прохождению программы (см. Приложение №1)

Ожидаемые результаты

По результатам изучения курса обучающиеся должны знать:

1. Основные базовые элементы современного танца.
2. Основные отличительные черты разных танцевальных направлений.
3. Формы выражения собственных эмоций через основы импровизации.

По результатам изучения курса обучающиеся должны уметь:

1. Исполнять танцевальные связки и поставленные танцевальные номера.
2. Работать над танцевальными этюдами.
3. Использовать основы танцевальной импровизации для выражения собственных эмоций и переживаний.
4. Работать в команде и самостоятельно.

Формы подведения итогов: проведение открытых занятий, участие в концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня.

Условия реализации:

Данная программа рассчитана на один год обучения. К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования и предшествующей хореографической подготовки. Преобладающее количество часов в программе отведено практическим занятиям. Материал программы основан на принципе от простого к сложному, с постепенным увеличением тренировочных упражнений и с систематическим включением материала для закрепления. Репертуар для работы подбирается с учетом возрастных особенностей обучающихся и их возможностей, пожеланий.

Первым этапом в обучении, который ложится в основу последующих занятий, является гимнастика/ритмика, направленная на приобретение необходимой танцевальной формы. В течение занятия, учащиеся развивают пластику, отрабатывают четкость движения, учатся чувствовать музыку, работают над координацией движений, балансом, разучивают отдельные комбинации, развивают музыкальный слух и чувство ритма. Преобладающее количество часов в программе отведено практическим занятиям. Материал программы предлагается небольшими дозами, с постепенным увеличением тренировочных упражнений и с систематическим включением материала для закрепления. В предложенной программе отводятся часы для

танцевальной импровизации. В период постановочной работы допускается приглашать только тех обучающихся, которые участвуют в постановке.

Требования к материально- техническим условиям:

- Просторный танцевальный зал;
- возможность проветривания танцевального зала;
- хорошее освещение.

Необходимый инвентарь:

- Зеркала;
- музыкальный центр;
- резиновые коврики;
- хореографический станок.

Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Всего кол-во часов	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
I	Вводное занятие	2	2	-	беседа
II	Учебно-тренировочная работа	63	12	51	наблюдение, репетиции
III	Специальная танцевально- художественная работа	22	5	17	беседа, наблюдение, репетиции
IV	Танцевальная импровизация	8	2	6	наблюдение, репетиции
V	Направление «Родитель-Ребенок»	9	2	7	беседа, анализ занятия
	Итого часов	104	22	82	

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Согласно индивидуальному реабилитационному маршруту	По истечении срока обслуживания	40	104	2 раза в неделю, продолжительность урока 45 мин.

Содержание занятий

№ П / П	Тема	Цель занятия	Программное содержание
1	I, II Вводная и учебно-тренировочная работа	Вводное занятие. Учебно-тренировочная работа: -гимнастические упражнения - упражнения на развитие координации -упражнения на развитие навыков работы с пространством и с партером -разучивание танцевальных комбинаций -формирование навыков поведения на сцене.	<u>Теория</u> Закрепление знаний о существующих понятиях в сценическом искусстве, таких как темп, ритм, музыкальный размер. Закрепление знаний о таких категориях как позиции рук и ног, основных танцевальных движений в разных танцевальных стилях, о работе с пространством, о понятии «интервал». <u>Практика</u> Гимнастические упражнения (ритмика, основы ритмопластики): - Выполнение упражнений для разных частей тела: головы, шей, плечевого пояса, рук, корпуса, ног; - выполнение упражнений на развитие музыкального ритма и ритмичности движения. Упражнения на развитие координации: выполнение упражнений на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов опорно-двигательного аппарата. Упражнения на закрепление навыков работы с пространством: - Развитие ориентировки в пространстве, закрепление на практике знаний

			<p>о понятии «интервала», уровней пространства и способов танцевальной работы на каждом уровне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление умений различных построений и танцевальных рисунков и фигур, изучение приемов перестроения из одной фигуры в другую, использование разных видов шагов. <p>Разучивание танцевальных комбинаций (в разных танцевальных стилях на основе базовых движений):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевальные комбинации на середине класса (в кругу); -танцевальные комбинации с продвижением по диагонали -комбинации в парах. <p>Формирование навыков поведения на сцене:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с правилами безопасности поведения на сцене (работа с реквизитом, правила поведения за кулисами); - изучение дисциплинарных правил (уважительное отношения к коллегам и к зрителю, пунктуальность и добросовестное выполнение своих обязанностей как артиста); - знакомство с понятием этики артиста (использование гаджетов во время репетиций и выступления, поведение за кулисами, поведение со зрителями и с руководителем).
2	III Специальная танцевально-художественная работа	<ul style="list-style-type: none"> - постановочная работа - репетиционная работа 	<p><u>Теория</u></p> <p>Знакомство и беседа о содержании хореографического произведения. Пояснения к образу, характеру исполнения. Знакомство с музыкальным материалом к постановке.</p> <p><u>Практика</u></p> <p>Постановочная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучивание танцевальных движений; - соединение танцевальных движений в танцевальные композиции; - разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. <p>Репетиционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отработка четкости и чистоты танцевальных рисунков, построений, перестроений; - работа над синхронностью исполнения;

			<ul style="list-style-type: none"> - работа над выразительностью и эмоциональностью в исполнении; - приобретение сценического опыта (участие в концертах согласно календарно-тематическому плану; участие в конкурсах, фестивалях, выездных концертных мероприятиях).
3	IV Танцевальная импровизация	Освоение танцевальной импровизации	<p><u>Теория</u> Развитие у учащихся знаний и навыков танцевальной импровизации.</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение изолированного движения частями тела; - практическое освоение разных характеров и текстур движения (плавность, резкость, скорость, амплитуда, плотность); - изучение разных уровней движения; - изучение понятия музыкального настроения произведения: формирование умения выражать эмоции через танец в соответствии с характером музыкального сопровождения; - знакомство с понятием смыслового содержания танца: формирование умения выражать смысл через движение; - игры на импровизацию («зеркало», «изобрази животное», «танцевальная пантомима»)
4	V Направление «Родитель-Ребенок»	Освоение направления «Родитель-Ребенок»	<p><u>Теория</u> Изучение таких категорий как позиции рук и ног, основных танцевальных движений в разных танцевальных стилях, о работе с пространством, о понятии “интервал”. Знакомство с существующими понятиями в танцевальном искусстве таких как темп, ритм, музыкальный размер.</p> <p><u>Практика</u> Гимнастические упражнения (ритмика, основы ритмопластики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение упражнений для разных частей тела: головы, шей, плечевого пояса, рук, корпуса, ног; - выполнение упражнений на развитие музыкального ритма и ритмичности движения. <p>Упражнения на развитие координации: выполнение упражнений</p>

			<p>на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Упражнения на закрепление навыков работы с пространством: развитие ориентировки в пространстве, закрепление на практике знаний о понятии «интервала», уровней пространства и способов танцевальной работы на каждом уровне.</p> <p>Разучивание танцевальных комбинаций: разучивание танцевальных комбинаций в разных танцевальных стилях на основе базовых движений; большая часть комбинаций выполняется совместно в парах.</p>
--	--	--	---

Оценочные и методические материалы

Оценка индивидуального развития обучаемого осуществляется в конце учебного года, через заполнение оценочного листа, в котором отмечаются критерии оценивания предметных компетенций (см. Приложение №1, Приложение №2).

Методические материалы

В программе используются адаптированные материалы из видеоархивов голландской организации танца и здоровья Switch2move, ссылка на ресурс: <https://switch2move.com/videos/>

Перечень нормативно- правовых актов

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28).

Список литературы

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. -СПб.: Изд. «Лань», 2011. 128с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. -СПб.: Изд. «Люкси»,1996.256с.
3. Белкина С. И., Ломова Т.П., Солонина Е.Н. Музыка и движение.-М.:Изд. «Просвещение»,1983. 208с.
4. Венгров Х., Фишман Д., Чайклин Ш. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии.Жизнь как танец.-М.: Изд. «Когито-центр», 2017. 419с.
5. Веремеенко Н.И., Гришин А.Е., Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия.-М.:Изд. «Речь», 2010. 456с.
6. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия.-М.: Изд. «Речь», 2004. 288с.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды.-М.: «Владос», 2004. 232с.

8. Ионина О.С. Танцевально-двигательная терапия как средство формирования положительного образа-Я подростка /О.С. Ионина//Вестник Кострамского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика.-2017.-№3.- С.38-40.
9. Собкалова Е.И., Ковальчук О.В. Танец как метод социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями/ Е.И. Собкалова, О.В. Ковальчук // Наука. Искусство. Культура.- 2017.-№ 4.-С.192-194.
10. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги.- Ростов-на/Д.: Изд. «Феникс»,2007. 157с.
11. Фельденкрайзер М. Осознание через движение. -М.: Институт Общегуманитарных Исследований.2001. 160с.

Оценочный лист

Ф.И.О. _____

Параметры оценки	Количество баллов
Общемузыкальные компетенции	
Координация тела и пластичность движения	
Собранность, умение концентрировать свое внимание	
Техника исполнения	
Самостоятельность мышления, раскрытие творческого потенциала	
Навыки работы с пространством	
Эмоционально-художественная настроенность	
Общий балл	

1 балл- низкий уровень

2 балла- средний уровень

3 балла- высокий уровень

Общий уровень сформированности предметных компетенций:

0-7- низкий уровень сформированности

8-14 -средний уровень сформированности

15-21 - высокий уровень сформированности

Критерии оценивания предметных компетенций

Баллы	Параметры оценки
Общезакономузыкальные компетенции	
3	Хорошо развито чувство ритма, музыкально исполняет движения. Безошибочно вступает в на нужной доле такта. Движения гармонично сливаются с музыкой, танцует ритмично.
2	Достаточно музыкально и ритмично исполняет движения. Движения не всегда совпадают с музыкой -торопится или наоборот опаздывает. Несколько неуверенно и не всегда вовремя вступает на нужной доле музыкального такта.
1	Слабо владеет музыкально- ритмичными навыками. Движения не уверенные, часто в разрезе с музыкой. Не умеет самостоятельно вступать на нужной доле музыкального такта.
Координация тела и пластичность движения	
3	Хорошо развита координация тела и движений. Свободно справляется со сложно координированными движениями. Движения выполняет уверенно, красиво.
2	Достаточно правильно координирует свои движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений.
1	Не умеет координировать свои движения. С трудом выполняет комбинации на координирование тела любой сложности.
Собранность, умение концентрировать свое внимание	
3	Предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения. Владеет умением концентрировать свое внимание.

2	Может быть собранным и внимательным. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. При выполнении движений может допускать ошибки.
1	Несобранный, внимание рассеянное. Не владеет умение сконцентрировать внимание. Может справиться только с помощью педагога.
Техника исполнения	
3	Свободно владеет пластикой и динамикой движений, полное и правильное исполнение упражнений.
2	Движения скоординированы, допускаются несущественные ошибки при исполнении.
1	Несогласованность в движениях, упражнения выполняются с ошибками в исполнительском плане и последовательности движений.
Самостоятельность мышления, раскрытие творческого потенциала	
3	Умеет воплощать свои идеи через художественные образы
2	Может воплощать художественные образы с подсказкой и помощью педагога.
1	Не способен на самостоятельное воплощение художественных образов даже с подсказкой педагога.
Навыки работы с пространством	
3	Высокий уровень работы с пространством. Хорошо ощущает пространство вокруг себя и людей, находящихся рядом. Чувствует и соблюдает интервал, ощущает и соблюдает танцевальный рисунок.
2	Средний уровень работы с пространством. Не уверенные ощущения себя и других в пространстве. Не всегда соблюдается четкость танцевального рисунка и интервалов.

1	Низкий уровень работы с пространством. Не чувствует себя и других людей в пространстве. Не соблюдает интервалы и чистоту танцевального рисунка.
Эмоционально-художественная настроенность	
3	Распознает и оценивает разные эмоциональные состояния свои и других людей по жестам, мимике, движениям. Высокий уровень включенности в художественный образ.
2	Распознает разные эмоциональные состояния свои и других людей. Средний уровень включенности в художественный образ.
1	Замечает разные эмоциональные состояния. Пытается выразить эмоциональное состояние, не проникая в художественный образ.

Сброшюровано, пронумеровано
и прошито 10 (десять) листов

Директор СПб ГБУ «ЦСРиДи
Кировского района»


Ю.В. Степанова

