

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол № 2
от «14» 06 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директор МКУ ДО «ЦРТ»
Олеся Е.Н. Логинова
Приказ № 50 от «14» 06 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная программа
ТАНЦЕТЕРАПИЯ

Автор – составитель: педагог
дополнительного образования
Максимова А.П.

г.Шумиха, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцетерапия» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей. Программа является модифицированной, так как она приведена в соответствие с современными требованиями, в ней учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей. Данная программа разработана на основе следующей методической литературы: «Биомеханика хореографических упражнений» Е.Г. Котельникова; «Азбука классического танца» Н. Базарова, В. Мей; «Теория и методика преподавания основ хореографического искусства» С.Л.Слуцкая.

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

Данная программа направлена на совершенствование личности обучающегося, развитие у него разнообразных способностей, умений, построенных на принципе интеграции различных по содержанию видов деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы

Краткосрочная программа «Танцетерапия» имеет художественную направленность, направлена на развитие художественного вкуса, художественных способностей и склонностей, обучающихся к хореографическому искусству. Краткосрочная дополнительная образовательная программа «Танцетерапия» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Призвана научить обучающихся воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Творческая деятельность обучающихся в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Новизна и актуальность программы.

По своей направленности программа является комплексной и основывается на следующих идеях:

- организация познавательно-развивающего и оздоровительного отдыха детей;
- воспитание личности ребенка, основываясь на историческом культурном наследии и достижениях человечества;
- развития навыков самовыражения детей в системе социальных отношений и создание условий для освоения детьми комплекса новых видов деятельности;
- закрепление общечеловеческих ценностей и идеалов в коллективе с учетом личностных интересов и потребностей.

Несмотря на то, что в основу данной программы положено сохранение и укрепление здоровья обучающихся, создание условий для здорового образа жизни, она включает в

себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления и воспитания детей.

Таким образом, новизна программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной и духовно-нравственной деятельности обучающихся посредством приобщения обучающихся к получению новых знаний, приобретению навыков и жизненного опыта.

По продолжительности программа является краткосрочной.

Все разделы программы объединяет спортивный метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдаляет момент усталости.

Обучающиеся имеют возможность получать целый спектр услуг: занятия ритмопластикой, азбуку музыкального движения, элементы партерной гимнастики.

Психологический климат на занятиях создает эмоциональный комфорт для каждого обучающегося. Весь процесс обучения строится на педагогике сотрудничества, способствующей творческой активности воспитанников. Все это в комплексе позволяет обучающимся благоприятно адаптироваться в социуме, развивает коммуникативные качества в общении со сверстниками и взрослыми. Воспитывает нравственно-одухотворенного человека с богатым внутренним миром, владеющим этикой общения.

Новизна программы заключается в том, что существующие программы по хореографии рассчитаны: или на детей имеющих специальные природные данные (профессиональное обучение), или на самодеятельные коллективы. Поэтому потребовалось создать модифицированную программу для детей в период школьных каникул, тщательно осуществляя отбор из всего арсенала хореографического искусства, опираясь на возраст, желания и потребности детей, независимо от их физической подготовки и природных данных.

Актуальность программы.

Обучение танцам в любые времена было актуально. Сначала танец был обрядовым, в дальнейшем он усовершенствовался и приобретал светский характер, бытовой, патриотический. В наше время умение красиво двигаться, иметь красивую фигуру, быть физически развитым заставляет многих задуматься о пользе танцевального искусства. В детских садах, школах, учреждениях дополнительного образования хореография – это необходимое звено в развитии, воспитании и обучении детей. В любой области своего проявления, хореографическое искусство было и будет актуально и по сегодняшний день.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа способствует решению многих проблем, с которыми сталкиваются современные дети. В первую очередь в процессе занятий у ребенка пробуждается интерес к новой деятельности. Немаловажным моментом является занятость обучающихся во внеурочное время, что оберегает их от вовлечения в негативную подростковую среду. И как результат деятельности - профессиональное самоопределение.

Цели и задачи.

Цель программы:

Приобщение обучающихся к искусству танца за короткий период работы во время всего образовательного процесса, развитие танцевальных и музыкальных способностей. Развитие у обучающихся субъективного опыта эмоционально – чувственного общения с природой и с окружающими людьми. Создание благоприятной среды в системе дополнительного образования для оздоровления и организации досуга детей, развития спортивного, творческого и интеллектуального потенциала личности, ее индивидуальных способностей и дарований, творческой активности с учетом собственных интересов, наклонностей и возможностей в рамках школьных каникул.

Задачи программы:

Танец - искусство синтетическое и оно позволяет решать задачи воспитательного, образовательного и развивающего характера.

Воспитательные задачи:

- воспитать любовь к танцам и музыке;
- воспитать чувства ответственности, трудолюбия, коммуникабельности;
- воспитать чувство уверенности в себе, умение взаимодействовать со сверстниками;
- воспитать умение радоваться успехам других, вносить вклад в общий успех.

Образовательные задачи:

- изучение танцевальных терминов;
- способствовать формированию познавательных навыков (память, внимание, мышление);
- развивать умение наблюдать, сравнивать, анализировать;
- приобщение к мировой танцевальной культуре.

Развивающие задачи:

- развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию;
- укреплять здоровье детей, их всесторонне-физическое развитие;
- развивать художественно-творческие способности, художественный и эстетический
- вкус;
- развивать у детей активность, инициативу, умение преодолевать трудности, препятствия, закалять волю;
- формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;
- развивать чувство ритма, темпа, исполнительских навыков танца;
- развивать человека, способного понять и художественно осмыслить современный мир.

Отличительной особенностью данной программы является ее комплексный подход в осуществление общеобразовательной деятельности, в использовании разных форм и методов в обучение.

В краткосрочную программу включены следующие разделы:

- введение в программу;
- элементы партерная гимнастика;
- танцевальные элементы и композиции
- игры;
- эстрадный танец;
- итоговое занятие.

Формы и режим занятий – теоретические и практические занятия, организационно-групповая деятельность. Необходимое количество часов для изучения и освоения содержания программы 24 часа.

Продолжительность занятий для обучающихся 90 мин 3 раза в неделю.

Наполняемость группы - от 12 до 15 чел.

Формы проведения занятий: практическое, открытый урок, творческое задание, игра.

Срок реализации программы: 1 месяц

Программа рассчитана для детей в возрасте от 8 до 14 лет. Изучение программы проходит с девочками. В группу зачисляются девочки на добровольной основе.

Ожидаемые результаты и их способы проверки.

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Танцетерапия» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Творческий подход к проведению занятий позволяет научить детей общению друг с другом и поведению в обществе, через расширение кругозора в области музыки, театрального искусства, привития этических навыков.

Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости, этических навыков в детском возрасте создает фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей духовной культуры в будущем.

К концу обучения обучающийся будет:

Знать:

- основы танцевальных движений;
- хореографические названия изученных элементов;

Уметь:

- правильно держать осанку и красиво двигаться под музыку;
- правильно исполнять все движения.

Иметь представление:

- о понятиях и терминах хореографического искусства.

Будет стремиться:

-к повышению уровня мастерства

Получит навыки:

-элементы партерной гимнастике;

-элементы танцевальных композиций.

Овладеет понятиями:

-элементы партерной гимнастике;

-элементы игрового танца.

Расширит представления:

- о хореографическом искусстве.

Будет сформирована:

- пластичность и гибкость;

-координацию;

Научится делать:

-ориентироваться в пространстве;

- координировать свои движения.

Формы и способы проверки результатов

- отзывы родителей;

- педагогическое наблюдение;

- концерт.

Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в программу. Техника безопасности.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
2	Танцевальные элементы и композиции	11	1	10	Педагогическое наблюдение
3	Эстрадный танец	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4	Элементы партерной гимнастики	5	1	4	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1	-	1	концерт
	Всего:	24	4	20	

Содержание программы.

Тема №1. Введение

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Тема № 2. Танцевальные элементы и композиции:

Теория: Связь музыки и движения. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

Практика:

- «Поклон – приветствие»
- виды шагов (шаг на носочках, танцевальный шаг (шаг с носка), хороводный шаг, бытовой шаг и др)
- виды прыжков, подскоков,
- хлопки в различных ритмических рисунках,
- виды бега (галоп, на полупальцах, и др)
- полуприседание с поворотами вправо и влево – «пружинка»;
- работа с руками, положения рук
- упражнения для укрепления мышц спины, живота и выворотности ног;
- работа с танцевальными элементами.

Тема №3: Эстрадный танец

Практика:

Разучивание танца в эстрадном стиле. Прыжки, подскоки, элементы гимнастики, построение в колонны, линии, диагонали.

Тема №4. Элементы партерной гимнастики.

Теория: Темп музыки. Музыкальный размер.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

Элементы гимнастики.

- упражнение для укрепления мышц и развитие гибкости спины
- «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

- «Кошечка» и «Собачка»,

Тема № 5: Итоговое занятие

Практика: Опрос по пройденному теоретическому материалу. Разбор и оценка результатов творческих заданий, выполненных обучающимися. Подведение итогов.

Методическое обеспечение программы.

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Заблуждаются те, кто полагает, что, собрав ребят можно сразу переходить к танцам. Сначала предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения.

Хочется дать несколько рекомендаций общего характера, которые помогут начинающим педагогам избежать типичных ошибок:

- Занятие нужно проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым днем они приобретали все больше знаний и навыков.
- Не следует все время громко командовать. Иногда нужно объяснять тихо, но эмоционально. Это заставит занимающихся соблюдать тишину и внимательно слушать объяснение преподавателя.

Для того чтобы в работе сопутствовала удача, нужно, разобравшись в возрастных особенностях детей, с первых же дней наметить содержание занятий, найти соответствующие запросам и возможностям детей методические приемы. Организация занятий основам хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

Преподаватель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность ваших учеников, но можно и убить их веру в себя.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью малышей, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не нужно. Ребята должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Не рекомендуется подсказывать детям вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, ибо это приводит к слепому копированию. Не надо мешать, вашим подопечным свободно импровизировать, но при этом нужно внимательно следить за тем, чтобы они не придумывали движения, не связанные с музыкой. Педагогу следует тактично направить внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

Метод иллюстративной наглядности. Занятие с обучающимися не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Конечно, это не должно быть лишь пассивным созерцанием предложенного для просмотра материала. Необходимо выяснить, понятен ли он детям, понравился или нет и почему, а может быть, и помочь разобраться в увиденном.

Игровой метод. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины П. Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. У детей игровой рефлекс доминирует, они лучше всё воспринимают через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности ребенка. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например: («Нужно прыгать, как зайчик»; «Побежим легко и тихо, как мышки»). Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников. В одних случаях подбадривающее слово педагога вызовет положительные эмоции, в других — сдерживающее слово побуждает соотнести свое поведение с предъявляемыми требованиями.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

И еще очень важное для нас правило: Общение с детьми на занятии должно проходить в атмосфере радости и это самое главное, т.к. радость - могущественное и наиболее благотворное воздействие на ребенка. Из всех чувств радость - всего лучше влияет на

жизнь ребенка, развитие его способностей. В атмосфере радости душа ребенка легче всего открывается навстречу прекрасному. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Ни в коем случае нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать - только тогда обучение будет эффективно. Древние римляне считали, что корень учения горек. Но когда учитель призывает в союзники интерес, когда дети «заражаются» жаждой знаний и стремлением к активному умственному труду, корень учения меняет вкус и вызывает у детей вполне здоровый интерес и аппетит.

Техническое оснащение занятия

Важным условием выполнения учебной программы являются достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная - форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- видеозаписи;
- мультимедиа (просмотр на занятиях, концертные выступления с целью разбора и устранение ошибок).
- методические разработки;
- методическую литературу.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Предполагаемыми результатами работы являются овладение навыками по эстраднему танцу, гармоничное физическое развитие детей, активное участие в хореографических постановках объединения, участие в концертах.

Для контроля текущей успеваемости обучающимися используются:

- фронтальный опрос;
- индивидуальное исполнение заданного материала;
- устные контрольные опросы по теоретическому материалу;
- использование танцевальных номеров на концертах.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и достижений является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой воспитанник и коллектив: а так же достижения не только творческого характера, но и личностного.

Одной из «экспертных оценок» является выступления на концертах. Полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими замечаниями с педагогом и коллегами по объединению.

Список литературы

для педагога:

1. Базарова М.А., Мей В.И. Азбука классического танца.- Ленинград: Искусство, 2000
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания педагогом детских хореографических коллективов и школ. – СПб.:«ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 2012
3. Богомолов Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа эстетического курса. – М.: Новая школа, 2004
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. И доп. – СПб: ПОИРО.2003
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М.:Искусство, Краснодар – 2003
6. Васильева Т.К. «Секрет танца» ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 2004г.
7. Ветлугина Н. музыкальное развитие ребенка. – М., 1976
8. Вербницкая А. Основы сценического движения. – М., 2008
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца.- М.: Искусство, 2003
10. Люси Смит. Танцы. Начальный курс.- М.: Астрель АСТ, 2001
11. ПуртоваТ., Беликова А. Учите детей танцевать.- М., «Владос», 2004

для детей:

1. Базарова М.А., Мей В.И. Азбука классического танца.- Ленинград: Искусство, 1983
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 8-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань», 2003
3. Гусев Г.П.Методика преподавания народного танца.- М.: Искусство, 2003
4. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. Книга для учащихся.- М.: Просвещение, 1985.