МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ДОСУГ»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  на заседании методсовета  Протокол № 4  от 31.05.2022 года | Описание: Описание: ПечатьУтверждаю  Описание: Описание: Подпись-removebg-previewДиректор МБУ ДО ЦВР «Досуг» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чеметева М.С.  Приказ № 70 от 31.05.2022 года |
|  |  |

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Танцетерапия»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 01.06.2022 г. - 06.07.2022 г.

Автор:

Быковская Дарья Валерьевна,

педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

[I. Пояснительная записка 3](#_Toc43385299)

[II. Учебно-тематический план 6](#_Toc43385300)

[ІІІ. Содержание программы 7](#_Toc43385301)

[ІV. Критерии оценки результатов программы 12](#_Toc43385302)

[V. Материально-технические условия реализации программы с учетом дистанционной формы взаимодействия 13](#_Toc43385303)

[VI. Список использованной литературы 14](#_Toc43385304)

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцетерапия» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг»; Лицензии МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

Краткосрочная программа «Танцетерапия» имеет художественную направленность и способствует развитию художественного вкуса и способностей, склонностей, учащихся к хореографическому искусству.

**Актуальность программы** определяется запросом родителей и учащихся на краткосрочные досуговые программы художественной направленности, решающие задачи занятости учащихся в период летних каникул, самореализации и развития учащихся.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Все разделы программы объединяет приобщение учащихся к здоровому образу жизни через занятия спортивными упражнениями, движения под музыку. Работа с учащимися включает танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, а также занятия ритмопластикой, изучение азбуки музыкального движения, элементов партерной гимнастики.

**Новизна** **и отличительные особенности программы** заключаются в приобщении учащихся в режиме онлайн к здоровому образу жизни. Учащимся предлагается разнообразная деятельность, направленная на раскрытие творческих способностей и развитие.

**Цель программы:** организовать досуг учащихся в период летних каникул и приобщить к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

* сформировать у учащихся мотивацию к изучению танцевальных терминов и получению новой интересной информации познавательного характера в выбранном виде деятельности;
* способствовать формированию и развитию познавательных навыков (память, внимание, мышление; анализ), а также чувству ритма, темпа;
* приобщить учащихся к изучению танцев и культур народов мира;
* сформировать у учащихся устойчивый интерес к развитию своих физических возможностей: силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации, а также формированию правильной походки и осанки;
* приобщить учащихся к искусству танца, способствовать развитию танцевальных и музыкальных способностей;
* приобщить учащихся к здоровому образу жизни и организации своего досуга.

**Режим занятий.**

1 год обучения (школьники) – 2 раза в неделю по 2 часа – 20 часов;

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 20 часов;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 30 часов;

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 30 часов;

**Формы проведения занятий**: практическое, творческое задание, игра в онлайн режиме. Срок реализации программы: 1 месяц. Программа рассчитана для учащихся 7-14 лет.

К концу освоения программы учащийся будет

*знать:*

* основы танцевальных движений;
* хореографические названия изученных элементов.

**Планируемые результаты освоения краткосрочной программы.**

**Учащиеся научатся:**

* правильно держать осанку и красиво двигаться под музыку;
* правильно исполнять все движения;
* будут иметь представление о понятиях и терминах хореографического искусства;
* к повышению уровня мастерства.

**Учащиеся получат навыки и освоят:**

* элементы партерной гимнастики;
* элементы танцевальных композиций;
* разовьют пластичность и гибкость;
* разовьют координацию; смогут координировать свои движения;
* смогут ориентироваться в пространстве.

# II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Названия раздела, темы** | **Кол-во часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 | Беседа. Фото- и материалы |
| 2. | Игры на импровизацию | 8 | 1 | 7 | Выполнение заданий. Фото- и видеоматериалы |
| 3. | Музыкально-танцевальные игры | 8 | 2 | 5 | Фото- и видеоматериалы.  видеоматериалы |
| 4. | Танцевальные композиции | 8 | 1 | 8 | Видеоматериал |
| 5. | Креативная мастерская | 4 | 0 | 4 | Конкурс презентаций танцевальных композиций |
| 6. | Итоговые мероприятия | 1 |  | 1 | Олимпиада. Викторина |
| **Итого** | | **30** |  |  |  |

# ІІІ. 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 шаги 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**. Эстрадно-спортивный танец.

**Практика:** разучивание танца в спортивном стиле. Прыжки, подскоки, элементы акробатики,построение в колоны, 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 акробатики.

* 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 учащимися. Подведение итогов.

**Методическое обеспечение программы**

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать учащихся, 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:

Педагог 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. Учащиеся видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с учащимися, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

**Словесный метод**. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений.

Разговорная речь тесно связана 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. Учащихся нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность учащихся.

**Музыкальное сопровождение как методический прием**. Педагог своими пояснениями должен помочь учащимся 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 учащихся к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью учащихся, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь учащимся раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не нужно. Учащиеся должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Не рекомендуется подсказывать учащимся вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, так как это приводит к слепому копированию. Не надо мешать, учащимся свободно импровизировать, но при этом нужно внимательно следить за тем, чтобы они не придумывали движения, не связанные с музыкой. Педагогу следует тактично направить внимание учащегося на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

**Метод иллюстративной наглядности**. Занятие с учащимися 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 учащимся, понравился или нет и почему, а может быть, и помочь разобраться в увиденном материале.

**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 учащийся готовится к жизни. У учащихся игровой рефлекс доминирует, они лучше всего воспринимают через игру, поэтому игровой метод так близок к ведущей деятельности учащегося. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для учащихся такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности учащихся. При обучении учащихся 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 учащихся веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры педагог вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение учащихся. 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 учащимися 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 учащимися на занятии должно проходить в атмосфере радости и это самое главное, т.к. радость - могущественное и наиболее благотворное воздействие на учащегося. Из всех чувств радость - всего лучше влияет на жизнь учащегося, развитие его способностей. В атмосфере радости душа учащегося легче всего открывается навстречу прекрасному. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы учащегося. Ни в коем случае нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать - только тогда деятельность учащегося будет эффективной.

# ІV. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ

Оценка результатов по программе может происходить в следующих формах:

* мониторинг удовлетворённости учащихся участием в мероприятиях;
* диагностика эмоционального фона в начале и в конце мероприятия: беседа, отзывы, наблюдение, анкетирование;
* количественные показатели (охват участников мероприятий);
* социальные показатели (заинтересованность учащихся).

# V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Для реализации краткосрочной программы «танцетерапия»необходимо учитывать следующие материально-технические условия:

* WhatsApp;
* социальные сети;
* телефонный режим;
* электронная почта;
* платформа Zoom.

# VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ 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. Вербицкая 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 учащихся:**

12. Базарова М.А., Мей В.И. Азбука классического танца.- Ленинград: Искусство, 1983

13. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 8-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань», 2003

14. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца.- М.: Искусство, 2003

15. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. Книга для учащихся.- М.: Просвещение, 1985.