Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»

Принята на заседании
Методического совета
Дата «29» 05 2019 г. № протокола 32
Председатель _____ / Т.Н. Жукова
Секретарь _____ / Н.В. Войчук

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 145 от 30.05. 2019 г.
Директор СПб ГБУСОН
«ЦСРИДИ Невского р-на»
_____ Т.Н. Жукова

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия спортивно-оздоровительного танца «ИМПУЛЬС»

Возраст: от 18 до 50 лет
Срок реализации программы: 72 часа

Разработчик:
Панкова А.Б.
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2019 г.

Жизнь требует движения.

Аристотель

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия спортивно-оздоровительного танца «Импульс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Каждый избирает для себя форму досуга в соответствии со своими вкусами, склонностями, самочувствием и даже настроением. Для одних нет ничего более приятного, чем посвятить время книге, другие торопятся на музыкальное или театральное занятие. Но есть такая категория, для которых слово – танец, является источником нетерпеливого, волнующего, многочасового ожидания.

Именно хореография как искусство помогает нам окунуться в мир танцев и музыки и способствует гармоничному развитию каждого человека и общества в целом. Танец - это мир красоты звуков, световых красок, ярких костюмов, то есть мир волшебного искусства. Легкость и красота движений, разнообразная музыка, общение в коллективе и за его приделами, выступление на различных мероприятиях, положительные эмоции. Все это вызывает огромный интерес у людей разного возраста.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Занятия танцами способствует формированию художественно-эстетической культуры занимающегося, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности и развитие физических качеств. Танец помогает не только сохранить и укрепить здоровье, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Танцы – самый красивый вид физической активности так же положительно влияющий и на восстановление душевного и физического здоровья.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в ценностно-ориентированном, художественно-эстетическом подходе к занятиям и к дальнейшей здоровой в физическом, нравственном и культурном отношении жизни.

Получателями социальных услуг нашего центра являются инвалиды трудоспособного возраста, имеющие различные отклонения в здоровье, в том числе умственные. Основной их проблемой являются психо-эмоциональные нарушения,

неумением работать в коллективе, проблемы с памятью, вниманием, трудности с координацией движения. Всё это приводит к одиночеству, непониманию со стороны других людей, часто они ведут малоподвижный образ жизни. Но при этом у многих есть огромное желание реализовать себя.

Танец — это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром. А это именно то, что так необходимо людям с нарушением интеллекта. Триада мысли-чувства-поведение — единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других (принцип целостности). Тело и психика неразделимы и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга. Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект. Танец не только отражает жизнь, ещё в большей степени он передаёт наше собственное отношение к жизни. Танец побуждает нас к действию – мы учимся танцевать, но даже тот, кто не танцует, находит в танцах что-то своё: кто-то любит слушать танцевальную музыку, а кого-то влечёт сама атмосфера танцевальной площадки. Музыка, свет, общество людей создают атмосферу, в которой танцор всегда может проявить свою индивидуальность, рассказывая о себе языком танца.

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия спортивно-оздоровительного танца «Импульс» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года; Распоряжением правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию», лицензией на образовательную деятельность, нормативными документами и локальными актами СПБ ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района Санкт –Петербурга».

Отличительные особенности программы. Программа основана на синтезе танцевальных направлений, таких как спортивный бальный танец (медленный вальс) и народно-сценический танец, но адаптирована с учетом индивидуальных особенностей занимающихся инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями, увлекающихся танцевальным искусством.

Особенностью программы является то, что все задания, упражнения доступны для людей, имеющих проблемы со здоровье, ориентированы на их способности и физические данные; объем изучаемого материала соответствует их возможностям. Акцент в работе делается именно на постановку танцевального номера, дальнейшее его разучивание и представление зрителю как результат проделанной работы, поэтому движения упрощённые, ритмы и ритмические рисунки в танце несложные. Ограниченность физических данных большинства занимающихся заставляет проявлять большую осторожность при выборе репертуара, построенного на основе эстрадного танца и опираться в большей степени на народно-сценический и бальный танец медленный вальс.

Другой отличительной особенностью данной программы является то, что большинство программ по хореографии разработаны для работы со здоровыми людьми, или имеющими не значительные отклонения в состоянии здоровье, т.е., доступны не для всех. К занятиям по данной программе допускаются люди с ограниченными возможностями здоровья. На первое место ставится сам человек с его индивидуальными особенностями, связанными с заболеванием, а уже потом техника движения и исполнения. На занятиях чаще применяются методы индивидуального обучения.

Программа построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно. Субъектом данной программы является не танец, а человек и его возможности. Предлагаемые методики способствуют снятию не только двигательных блоков и мышечных зажимов, но и психологических барьеров на пути к творческой реализации.

Педагогическая целесообразность

Занятия по программе, разработанной с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, благотворно влияют на развитие памяти, внимания, вестибулярного аппарата людей с ограниченными возможностями, способствуют развитию коммуникативных способностей, а так же чувства ритма, пластики, оказывают положительное действие на нервную систему, являясь источником положительных эмоций. Программа позволит занимающимся познать и раскрыть свои возможности и способности, получить удовольствие от движения. Выступления на сцене помогают преодолеть чувство страха, почувствовать уверенность в своих силах. Используемые в программе методики и технологии помогут осуществлять связь теории и практики, объединить проводимые в центре социально значимые мероприятия с духовно-нравственным и патриотическим воспитанием через музыку и танец.

Адресат программы:

Программа рассчитана на инвалидов трудоспособного возраста имеющих умственные отклонения, но не имеющих противопоказания для занятий:

Женщины в возрасте от 18 до 40 лет

Мужчины в возрасте от 18 до 50 лет

Занятия в студии проводятся в течении года 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Цели и задачи программы

Цель: Создать условия для физического развития, совместного досуга, общения, реализации творческих способностей посредством танца у лиц с умственными отклонениями.

Задачи программы

обучающие:

- дать представление о танце как части целостного и многообразного мира искусства, познакомить с историей танца и традициями;
- способствовать раскрытию потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
- способствовать расширению танцевального кругозора путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях инклюзивного хореографического искусства.

развивающие:

- поддерживать и развивать физические качества (координацию движений, пластичность, гибкость мышц);
- развивать музыкальный слух, чувство ритма, память, внимание;
- развивать эмоциональную выразительность, воображение, фантазию и артистизм;
- формировать художественный вкус и развивать способность к творческой импровизации в области хореографии;

воспитательные:

- формировать и закреплять умение работать в коллективе;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать терпение и силу воли для достижения результатов;
- формировать осознанное отношение к ценностям культуры;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности целеустремленности, инициативности, коммуникативные способности.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на инвалидов трудоспособного возраста, имеющих умственные отклонения. В группу принимаются все желающие получатели социальных услуг, не имеющие противопоказаний. Количество занимающихся в группе не больше 6 человек.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Результатом реализации данной программы может быть создание творческого коллектива, где получатели социальных услуг смогут реализовать свои исполнительские и творческие возможности; избавиться от комплексов и стереотипов, наладить контакт и доверительные отношения с партнером противоположного пола, выработать уверенность в себе, улучшить память, чувство равновесия и ритма, ориентацию в пространстве, научиться передавать настроение и характер музыки танцевальными движениями, работать со зрителем и уверенно держать себя на сцене.

Оценка результата деятельности занимающихся будет представлена в виде выступлений на тематических мероприятиях, проводимых в центре реабилитации, а так же в концертах и фестивалях инклюзивного творчества, проводимых в рамках городских мероприятий.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теор. часы	Практ. часы	Форма контроля
1.	**Вводное занятие** Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. История возникновения танца.	1	1		Беседа
2.	Ритмика и ритмические танцы.	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений
3.	Импровизация (индивидуальная импровизация в общем танце, импровизация на заданную тему, импровизация в паре и в группе);	4	1	3	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений. Творческий отчёт
4.	Подготовка организма занимающегося к предстоящей работе.	5	1	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений
5.	Основы парного танца	13	2	11	Педагогическое наблюдение.

	элементы «Медленного вальса»				Выполнение контрольных упражнений. Творческий отчёт
6.	Элементы народно-сценического танца	15	2	13	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений
7.	Постановочная работа танцевальных миниатюр, композиций, инсценировок.	26	1	25	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений. Творческий отчёт
8.	**Подведение итогов**	4		4	Педагогическое наблюдение. Творческий отчёт
	Всего:	**72**	**9**	**63**	

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1	36 недель	72	Два раза в неделю по одному академическому часу

Методические и оценочные материалы

Формы работы	Методическое обеспечение	Формы контроля	Материальное обеспечение
Беседа, устное изложение материала Показ видеоматериала, иллюстраций Наглядный показ педагога. Практические занятия Разучивание отдельных движений. Разучивание	Инструкции по технике безопасности Справочные материалы Видео подборки Музыкальная фонотека Развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений.	Наблюдение Рефлексивная беседа Выступление на мероприятиях в центре реабилитации Выступление на городских мероприятиях организованных для инвалидов	Помещение для занятий имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие) Костюмерная Аудиоаппаратуру для обеспечения звучания фонограммы Помещения для работы со специализированными

танцевальных связок и их отработка. Повторение и закрепление разученного материала. Обсуждение возможных рисунков расположение и перемещение по сценической площадке. Выполнение упражнений. Творческие задания. Репетиционно-постановочная работа	Упражнения на развитие физических данных, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости; усвоение понятий «прямая спина», «вытянутый носок», «выворотная позиция». Упражнения народно-сценического танца, которые позволяют развить подвижность суставов, укрепление и эластичность связок, развивают определенную группу мышц, недостаточно занятых в упражнениях классического танца, тренируется нервная система. Упражнения, основанные на синхронных ритмических и физкультурных движениях.		материалами (фонотека, видеотека, фильмотека) Раздевалки для занимающихся и преподавателей

Форма проведения занятий:

- индивидуальная;
- групповая;

На индивидуальных занятиях происходит постановка концертного репертуара, работа с солистами, импровизационная работа (индивидуальная импровизация в общем танце). Наряду с этим, каждый занимающийся в непосредственном общении с педагогом в индивидуальном порядке может устранить трудности, возникшие в процессе освоения того или иного танцевального движения или связки.

На групповых занятиях занимающиеся знакомятся и изучают различные танцевальные движения для рук, ног, корпуса, головы, танцевальные связки.

Отрабатывают синхронность исполняемых движений, учатся «чувству локтя», уважению партнера, учатся оценивать как свои достижения, так и достижения товарищей.

Задача каждого занятия должна быть по силам занимающимся, в занятии следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения и разнообразную по характеру музыку. Иначе у занимающихся имеющих умственные отклонения быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения. Учитывая индивидуальные особенности занимающихся в ходе занятия делаются небольшие перерывы на отдых и питьевой режим для снятия напряжения и подъема мотивации. В своей работе не используюся прыжки, подскоки, сложные поддержки, быстрые повороты, вращения, сложные комбинации и рисунки. Если акцент делается в композиции на движения рук, то движения ноги по максимуму простые и наоборот. Исключена работа по экзерсису как у станка так и на середине зала, упражнения в партере. В работе акцент делается на постановку композиции, ее отработку и выступление на мероприятии. В силу своих индивидуальных особенностей занимающиеся быстро утомляются и новый материал усваивается гораздо дольше. Приходя на следующие занятие они порой не помнят, что изучали вчера. Поэтому данная программа не ставит цели сделать из занимающихся танцоров.

Методы обучения:

Организация и сам процесс осуществления деятельности получателей социальных услуг предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (показ, иллюстрация, демонстрация, и др.);
- методы передачи информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;

Обучение по программе позволит осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

а) знакомство с правилами выполнения движения;

б) изучение движения путем его многократного повторения, (в медленном темп в счет);

в) работа над движением в комбинации (соединение танцевальных движений в связки)

г) работа с рисунками танца, размещение и передвижение по площадке);

д) наложение движений на музыку под счет;

е) выполнение танцевальных движений и связок под музыку самостоятельно;

ж) исполнение танцевальной композиции целиком под музыку с педагогом;

з) исполнение танцевальной композиции целиком под музыку самостоятельно

Программа включает в себя несколько практических разделов, по которым ведутся занятия.

- Занятия по ритмопластике и ритмическому танцу;
- Импровизации (индивидуальная импровизация в общем танце, индивидуальная импровизация на заданную тему, импровизация в паре и в группе ;
- Основы парного танца «Медленный вальс»
- Элементы народно-сценического танца;
- Постановка: танца, миниатюры, композиции (с элементами медленного вальса, народно-сценического и спортивно-эстрадного танцев);
- Репетиции;

Программой предусмотрены теоритические занятия:

- беседы о хореографическом искусстве, объяснение методики исполнения, специфики движений;
- Совместное прослушивание музыки и обсуждение костюмов;
- Совместный просмотр видео материала;
- Совместное посещение различных мероприятий творческой направленности концертов, фестивалей и их обсуждение.
- Познавательная деятельность в танцевальном коллективе усиливается за счет бесед о молодежной культуре, музыки и моде.

- **Ритмика и ритмические танцы.** Способствуют развитию координации, умению слушать и слышать музыку, чувствовать свое тело и свободно им управлять, ну и на развитию чувства ритма, конечно. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой,

способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что ведет к общему оздоровлению организма.

- **Импровизация**. Танцевальная импровизация — это раскрытие эмоционально — телесной выразительности через искреннее движение. Умение выражать свою индивидуальность в движении, подключать к телу свой ум и душу. Что касается гармоничного развития мозговой активности, то танец позволяет задействовать оба полушария головного мозга. Первое отвечает за образное мышление, которое активизируется при импровизации, а второе – за логику движений. Во время импровизации непременно будут развиваться все способности, включая те, о которых вы даже не подозревали. Она даст возможность внести элемент творчества в наше размеренное существование, разбудить в себе детскую непосредственность и искренность

- **Спортивный бальный танец, основы парного танца «Медленный вальс»**. Танец при котором происходит взаимодействие с партнёром, что в свою очередь помогает решению коммуникативных проблем. Умение наладить отношения с партнером (любимым, подругой, коллегой) очень важно в повседневной жизни. Медленные танцы способствуют формированию ритмично ровного дыхания. Занимающиеся научатся дышать полной грудью, а контроль над дыханием позволяет легко справляться и с другими нагрузками и даже избавляет от некоторых комплексов.

-**Народно-сценический танец**. Русский танец богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений и форм (хороводы, кадрили, переплясы и пляски); сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые). В танцах русского народа мы встречаем образы мужчин, женщин, девушек с очень разнообразными характеристиками, в зависимости от места происхождения танца и от его содержания. Но в основе этих характеристик лежат по преимуществу одни и те же, наиболее типические и наиболее излюбленные народом черты: образ мужчины-танцора отличается силой, ловкостью, благородством, виртуозностью движении. Русская женщина — величава и, в то же время, скромна, сдержанна в выражении своих чувств, движения ее плавны и грациозны. В некоторых танцах ей свойственны живость и веселье, задорность, кокетство с оттенком лукавства и юмора.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная – в нее входит разминка.(3-5 минут)
2. Основная – она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(30 минут)

3. Заключительная – вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут)

Программа студии спортивно-оздоровительного танца «Импульс» не предусматривает оценивание занимающихся. Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, занимающиеся выступают на всех мероприятиях, проводимых в центре реабилитации. Кроме этого результат отслеживается по участию в концертах, конкурсах городского уровня, организованных для инвалидов. Для самооценки и анализа занимающиеся совместно с педагогом после каждого выступления просматривают видео-материал с выступлением коллектива, проводят анализ и делают выводы об успехах и недочетах в исполнении того или иного танцевального номера.

Список литературы:

1. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. 1,11. - Челябинск: ЧГИК, 1993.

2. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987г.

3. Руднева С.Д. Фиш 3. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 г.

4. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании. Москва 1989 год.

5. «Основы пластической культуры» Киев.1983.

6. Бекина С. Музыка и движения. М., «Просвещение», 1983.

7. Хавилер Дж. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М., «Новое слово», 2004.

8. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.

9. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.

9. Ткаченко Т.С Народные танцы. Москва, 1975.

10. Корх Н. «Танцы от А до Я». 2010 г. Москва;

11. Лисинская Г. С. «Танцы на все вкусы». 2004 г. Москва «Просвящение»

12. Тобиас М., Стюарт М., «Растягивайся и расслабляйся». 2009 г. Москва, «Физкультура и спорт»

13. Фальперин П. П., Запорожец А. В., Карпова С. Н, «Актуальные вопросы возрастной психологии». М, 2000 г.

14. Белкин А. С. «Основы возрастной педагогики». Екатеринбург, УГПИ, 2001 г.

Интернет ресурсы

1. http://гранитанца.рф/советы/как-питаться-танцору-топ-7-советовдиет

2. http://kapushka.ru/tantsevalnaya-aerobika-dlya-pohudeniya.html

3. https://secret-terpsihor.com.ua/20140327323/танцевальныймагазин/2014-03-27-19-11-59.html

4. http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_dzhaz-2498 25

5. http://fb.ru/article/162384/akterskoe-masterstvo-dlya-nachinayuschihosnovyi-sekretyi-i-uroki-uprajneniya-po-akterskomu-masterstvu

6. http://www.plam.ru/ucebnik/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_stu dentov/p5.php

Аудио и видеоматериалы:

записи телепередач, посвященных хореографическому искусству, балетных спектаклей, конкурсов, концертов;

- личные видеозаписи педагога;

- обмен видеозаписями и коллективные семейные просмотры записей по рекомендации педагогов в соответствии с репертуарными и просветительскими планами.