


Департамент социальной защиты населения г. Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено


на заседании ШМО

Пр. № 2 от 16.09.2023г.

 Муравская Н.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

 И.В. Рибелка

16 сентября 2023г

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7

 С.А. Войтас

16 сентября 2023г.



Рабочая программа
комплексной реабилитации
«Танцетерапия»
1-11 класс
2023-2024 учебный год

Составитель:

педагог дополнительного образования

ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы

Жула З.В

2023 год

Пояснительная записка к программе комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья «Танцетерапия»

Программа направлена на оздоровление, развитие эстетического вкуса через формирование художественного восприятия и образного мышления.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Танцетерапия» Глудитской В.А.

Программа «Танцетерапия» адресована детям в возрасте 6,5 - 18 лет общеобразовательных школ.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на курс краткосрочного пребывания воспитанников в рамках комплексной реабилитации 3 раза в неделю на протяжении заезда длительностью 24 дня.

Танцетерапия, как вид двигательной активности позволяет развивать природные способности детей, воспитывать у них представления о гармонии линий тела, развивать музыкальность, пластичность, формировать основы исполнительского мастерства.

Актуальность и новизна программы в сочетании хореографической и спортивной направленностей, расширении знаний, умений и навыков обучающихся, а также в использовании обучающих методик и техник адаптированных с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня психофизического развития детей - учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Движение и музыка формируют:

- эмоциональную сферу ребенка;
- координацию движений;
- ловкость;
- музыкальность;
- артистичность;
- навыки выполнения танцевальных элементов под музыку;
- воздействуют на двигательный аппарат;
- развивают слуховую, зрительную моторную (или мышечную) память;
- учат благородным манерам.

Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию, в целом повышают жизненный тонус. Развивается творческая фантазия, творческие способности ребенок учится сам создавать пластический образ.

1. Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство с группой, знакомство с предметом.

Техника безопасности.

Знакомство с детьми, знакомство детей друг с другом, развитие навыков работы в коллективе:

- «Жесты»-каждый по очереди называет своё имя и показывает любой жест, движение, группа повторяет. Задание варьируется – нужно показать 3 жеста в сочетании с хлопками либо голосом, или вспомнить движение по имени и так далее. Таким образом создается непринуждённая обстановка на занятии, дети знакомятся с понятием ритм, не боясь любое движение превратить в танец, а звук в музыку.

- «Броуновское движение» – группа, двигаясь в пространстве, выполняет команды педагога – медленно, быстро, остановка и так далее. Затем дети должны самостоятельно без команд двигаться и останавливаться как одно целое, не договариваясь (все бегут, все стоят, все сели и т.д.) В результате обучающиеся внимательнее относятся друг к другу, учатся ориентироваться в пространстве, не сталкиваться, быстро переключаться от одного действия к другому.

Проводится инструктаж по технике безопасности. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

2. Знакомство с танцующим телом, возможности лексической наполняемости движения.

Изучаем из каких частей состоит тело человека - голова, плечи, руки, кисти, грудная клетка, таз, ноги, стопы и т.д. Учимся двигать каждой частью тела по отдельности, затем сочетаем движения нескольких центров. Варьируем сами движения – подъем, наклон, вращение, тряска и т.п. Пробуем делать быстро, медленно, с остановками, «пунктиром». Сочетаем движение с передвижениями по пространству. Меняем уровни. Стараемся следовать музыкальному сопровождению, либо двигаться на контрасте. Придаем качество к «танцу» - точно, жестко, мягко, плавно, нейтрально. Изучаем возможности, способности тела как своеобразного механизма.

В результате пропадает боязнь «неправильных» движений. Появляется свобода, не заикленность. Появляются новые навыки, возникает внимание к своему телу, как к отдельные его частям, так и к целому организму.

3. Кач в уличных танцах, изоляция и координация

Разговариваем об уличной культуре, о преимуществах уличных стилей, о возможности самовыражения в танце. Создаётся безопасная и доверительная атмосфера, снижается тревожность.

Готовимся к изучению базовых движений. Пробуем «качать», развивая основной принцип уличных танцев. Упражнения:

- «Пружинка» - сгибать колени в такт музыки.

- Кач- сочетаем «пружинку» с наклоном корпуса вперед, назад, бок, с акцентами вверх, вниз.

Развиваем физику тела - умение двигать отдельными частями тела изолированно по заданной схеме, разделять тело на сегменты, выполнять разные задачи разными частями тела, соединять отдельные движения в единое, развивать пластичность, выносливость, подвижность корпуса и периферии, силу, скорость, лёгкость, музыкальный слух, память, внимание.

Примеры упражнений на изоляцию:

- отдельные повороты тела (голова, корпус, ноги).

- "Диагональ"- зависание плеч в воздухе, при мягких переступаниях ногами из стороны в сторону.

Примеры упражнений на координацию:

- одна рука крутится от локтя, другая точно разгибается и сгибается вперёд и в сторону;

- задаем определённую последовательность движений в руках и ногах, руки и ноги двигаются в одинаковом ритме, затем руки замедляют ритм ноги продолжают в том же.

Упражнения на изоляцию и координацию тренируют не только тело, но и способствуют улучшению мозговой деятельности, возникновению новых нейронных связей.

4. Базовые элементы уличных танцевальных стилей.

Знакомство с базовыми движениями уличных стилей. В зависимости от возраста детей и музыкального сопровождения постановки для отчётного концерта, выбираем один из уличных стилей. Обсуждаем музыку, манеру исполнения, костюмы, особенности кача и подачи в данном стиле. Составляем комбинаций, композиции на основе выбранного стиля.

- Хип-хоп.

Выработка постановки корпуса, опоры, заземлённости, эластичности и крепости мышц и суставов. Развитие физической выносливости в танцевальной и игровой форме. Постановка тела (чувство кача\грува, постоянного движения внутри тела\филинга). Основные положения корпуса, ног и рук - широта, амплитуда, точность и чёткость исполнения.

Основные движения: reebok, smurf, prep, cabbage patch, the wop, rembo, happy feet.

- Локинг

Волны руками, точки (points), глайды (скольжения ног по полу), работа с кепкой или шляпой в движении, замирания и хлопки.

- Поппинг

Волны по телу: рукам, ногам, шее, корпусу, тело – вода, лёгкость в движении, скольжение стопами по полу, перекачивание стопы с носка на пятку, «лунная походка», позы с четко выраженными прямыми углами, исполненные руками и ногами, построение геометрических фигур при помощи пальцев рук, резкие остановки на долю секунды в конце каждого движения, замедленное, плавное, непрерывное движение, имитация кукол, роботов.

- Дэнсхолл

Базовые степы, амплитудные движения тазом и корпусом, импровизация «контраст» (плавные движения + резкие).

Не зависимо от выбранного стиля - экспериментируем с движениями, обсуждаем промежуточные результаты в группе.

5. Формы массовой работы. Виды перестроений.

Тренируем изменение рисунка в танце - перестроения и перемещения по сценической площадке. Используем построение в круг, колонну, шеренгу, перестроения из колонны по одному в колонну по два, диагонали, шахматный порядок, объединение в группы, пары. Выполняем различные задания в общем для всех темпе и в не взаимосвязанности друг от друга. В процессе урока у детей воспитывается ориентировка в пространстве, согласованность действий в коллективе. Выбатывается исполнительская и сценическая культура, слаженность работы в паре и в группе, уважение к коллективу и партнерам.

6. Ритмические упражнения.

Учим детей двигаться под музыку и перестраиваться в пространстве. Развиваем музыкальность, умение слышать отдельные музыкальные акценты, выделять отдельные музыкальные фразы, а также способность передать музыкальный ритм с помощью тела, голоса. Основные понятия: музыка, музыкальный размер, ритм и ритмический рисунок, темп, такт и затакт, динамика, характер музыкального произведения. Выполняем специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и музыкально-ритмические игры на развитие чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно и координационно правильно выполнять движения под музыку.

Примеры упражнений:

- повторить услышанный ритм (хлопки, топот);
- хлопнуть, поднять руку, присесть на определённый счёт в музыке;
- танцевать только на мелодию в композиции, голос певца, барабаны и т.д

7. Элементы современного танца

Создаем гармонию в теле, в душе, в сознании и между ними. Формируем правильную самооценку. Обучаем балансу, таким образом укрепляем мышцы, предупреждая травматизм. Изучаем:

- основные положения, точки опоры, центры приложения веса, смещение центра.
- принципы движения: сужение и расширение тела с понятием дыхательных центров.
- переносы тяжести тела, выпады, падения.
- продвижения и скольжения в партере.
- техника «релиз» (избавление от «суставности»)

8. Корректирующая гимнастика, ритмическая разминка.

Используем корректирующую гимнастику, учитывая возрастные и физические особенности, связанные с нарушением осанки. Используем ритмическую разминку как одно из средств восстановления сил и повышения устойчивости организма к утомлению.

Примеры упражнений:

- лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны, ладонями вверх. Не отрывая правой руки от пола, медленно левой рукой коснуться ладони правой руки, и в другую сторону.
- упор сидя, выпрямляем ноги и пружинящими наклонами вперед, руками пытаемся достать до стоп.
- лежа на животе, руки согнуты в упоре, кисти направлены вперед. прогибаем спину и выпрямить руки. Голову поднимаем вверх, смотрим на потолок; бедра не отрываем от пола.
- стоя на четвереньках, прогибаем поясницу и удерживаем это положение (вдох), выгибаем поясницу вверх, втягиваем живот, голову наклоняем вниз (выдох).

9. Импровизационные техники.

При обучении импровизации все формы практических занятий способствуют проявлению собственной инициативы учеников, их стремлению сделать что-то своё, новое, лучшее. Реализуем мотивации детей к творческой активности, образному мышлению. Вариант работы: Группа становится в круг, упражнение начинается в неподвижности. Руководитель или его ассистент начинает движение, участники должны повторить его. Надо попробовать скопировать его точно, обращая внимание на скорость и качество движения. Например: 1) рывок рукой, 2) волна, 3) поворот. Повторяем упражнение, каждый раз добавляя новую информацию. Участники могут повторять движение, выполнять его другими частями тела, исследовать каждое движение до тех пор, пока вы не захотите скопировать какое-то другое. Далее участники группы могут разойтись (из круга) и начать импровизировать с этими простыми элементами.

Тренировочные упражнения: «Имя», «Начинаем двигаться», «Ведущий и ведомый», «Зеркало» и др.

Демонстрируем танцевальные идеи. Обсуждаем внутреннее и внешнее состояние.

10. Игровые технологии на занятиях

Игровые занятия снимают эмоциональное напряжение, создают дружественную атмосферу, повышают интерес к занятиям танцем. Примеры игр:

-«Магазин игрушек». Один ребенок — покупатель, остальные сами придумывают, какой игрушкой они будут, на вступление они замирают, покупатель обходит каждую игрушку и заводит ключиком, игрушка оживает и начинает двигаться, в конце покупатель покупает понравившуюся ему игрушку, которая потом становится покупателем. Музыкальное сопровождение каждый раз меняется.

- «Жучок-паучок» Дети стоят по кругу взявшись за руки, в центре круга сидит жучок, идем по кругу со словами: жучок-паучок тоненькие ножки, красные сапожки, мы тебя кормили, мы тебя поили, на ноги поставили, танцевать заставили, танцуй как можешь выбирай кого захочешь! Жучок танцует все хлопают. Потом меняются.

- «Цветочки». Зима. Росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна. И вот она наступила. Росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон. Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок, и он покачивается от его дуновения, а иногда прямо кружится от радости. Но вот и осень. Цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной.

-«Танец Огня» Все играющие садятся по кругу. Они представляют собой Огонь и их общая задача – станцевать танец Костра. Движения могут быть у каждого свои, или их может «задавать» один человек, а лучше всего – каждый из танцующих по очереди. Весь круг становится просто путешественниками, которые отдыхают у Костра (дикарями или пиратами), и только один из танцующих остается в центре и танцует Костер. Он имеет право передвигаться во все стороны подобно языкам пламени. Путешественники стараются, чтобы Костер не обжег их. (При этом движения сидящих вокруг Костра должны оставаться синхронными.)

11. Развитие данных.

Укрепляем общефизическое состояние учащихся. Выполняем:

- Упражнение на напряжение и расслабление мышц.
- Упражнение на улучшение выворотности ног в голеностопе, в колене, в тазобедренном суставе.
- Развитие подъема, растяжение ахиллова сухожилия, подколенных мышц и связок.
- Упражнения на гибкость позвоночника.
- Упражнения для развития величины танцевального шага.
- Упражнения для развития эластичности мышц плеча и предплечья.
- Упражнения, развивающие стопы.

- Упражнения для укрепления брюшного пресса.
- Упражнения для спины, исправляющие недостатки осанки.
- Различные виды растяжек.
- Упражнения, развивающие прыжок.

12 Творческая деятельность.

Обсуждение темы, идеи номера, подбор музыкального сопровождения. Создание танцевальной композиции для отчётного концерта. Эмоциональный и психологический настрой детей перед концертом. Выступление для зрителей – родителей, опекунов, гостями заключительного мероприятия смены.

2. Планируемые результаты коррекционной хореографии.

Прежде всего это создание условий для социальной адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, обеспечение духовно-нравственного, патриотического, воспитания учащихся, а также развитие их творческих способностей, формирование системы базовых ценностей, приобщение подрастающего поколения к культуре и искусству.

Развивающие показатели:

- улучшается моторико-двигательная и музыкальная память учащихся;
- развивается координация движений, ловкость;
- тренируется чувство ритма и музыкальность;
- развиваются исполнительские качества - эмоциональность, артистизм, творческое и художественно-образное мышление,
- повышаются коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (способность адекватно оценивать различные мнения, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации);
- поднимаются творческие способности обучающихся.

Воспитательные показатели:

- приобщение учащихся к искусству хореографии;
- воспитание художественно-эстетического вкуса и общей культуры учащихся;
- формирование у учащихся уверенности в себе, в своих силах и в завтрашнем дне;
- воспитание у учащихся терпения, воли, трудолюбия, самоорганизованности, ответственности;

Обучающие показатели:

- учащиеся имеют представление о теории и истории современной хореографии;

Элементы современного танца	учебно-тренировочное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Корректирующая гимнастика, ритмическая разминка	учебно – оздоровительное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Импровизационные техники	занятие-воображение	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Игровые технологии на занятиях	занятие-игра	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Развитие данных	техническое, игровое занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Творческая деятельность	композиционно - постановочное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов		12 в каждом классе										

Список использованной литературы

- 1 «Свободный танец в России: История и философия» Автор: Сироткина Ирина Год выпуска: 2021
- 2 «Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии» Автор: под редакцией Римского С.А. Год издания: 2017
- 3 «Искусство движения» Автор: Моше Фельденкрайз Год издания: 2017
- 4 «Хроники телесной психотехники. Выпуск 1» Автор: Баскаков В. Год издания: 2022
- 5 Головокружение. Элементы брейкинга и их вариации» Автор: Вячеслав Баранов @rus Материалы сайта Института проблем интегративного (инклюзивного) образования, sianslam Год издания: 2021
- 6 Кюль, Торстен Энциклопедия танцев от А до Я / Торстен Кюль. - М.: Мой мир, 2013
- 7 Материалы сайта Института проблем интегративного (инклюзивного) образования.
- 8 Материалы сайтов об уличных направлениях:
<https://www.godance.tv/blog/istoriya-vozniknoveniya-i-osnovnye-napravleniya-street-dance> <https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/istoriya-ulichnyh-tancev-kratko.html>