

**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 2024 г. № протокола 51

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 116 от 31.05. 2024 г.

Директор СПб ГБУСОН

«ЦСР И ДИ Невского р-на»

Л.Н. Цветкова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Двигательная реабилитация инвалидов средствами
музыкально-ритмической деятельности»**

Возраст: от 18 до 50 лет

Срок реализации программы: 72 часа

Разработчик:

Панкова А.Б.

инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Двигательная реабилитация инвалидов средствами музыкально-ритмической деятельности» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что ритмика – разнообразные движения под музыкальное сопровождение – развивает физические качества, вырабатывают правильную осанку, силу, ловкость, координацию движений, помогают повысить жизненный тонус, улучшить настроение. Считается, что танцевальные движения под музыку дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

Кроме того, танцевальные упражнения позволяют удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, в интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении. Ритмика – это лёгкость и красота движений, разнообразная музыка, общение в коллективе и за его пределами, выступление на различных мероприятиях, положительные эмоции. Все это вызывает огромный интерес у людей разного возраста. Также занятия ритмикой помогают 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.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 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 здоровьем, 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 *ритмике* разработаны для работы со здоровыми людьми, или имеющими не значительные отклонения в состоянии здоровья, 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 столько движение, танец, сколько 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 моторной 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.

Цель: Создать условия для физического развития, совместного досуга, общения, реализации творческих способностей посредством музыкально-ритмической деятельности у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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 музыкально-ритмической 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. 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	5	1	4	Педагогическое наблюдение.

	занимающегося к предстоящей работе.				Выполнение контрольных упражнений
5.	Основы парного танца элементы «Медленного вальса»	13	2	11	Педагогическое наблюдение. 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 занятий в рамках реализации программы могут быть разными, но их основная цель – помочь людям с ограниченными возможностями адаптироваться в обществе, повысить качество их жизни и улучшить самочувствие.

Виды занятий:

- Общеразвивающие ритмические упражнения. Они направлены на развитие общей физической подготовки, улучшение подвижности суставов, укрепление мышц и повышение выносливости.

- Корректирующие ритмические упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, улучшения работы дыхательной системы, нормализации артериального давления, улучшения обмена веществ.
- Упражнения на координацию движений. Они способствуют развитию чувства ритма, улучшению координации движений, повышению точности движений.
- Танцевальные ритмические занятия. Они включают в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики и других видов физической активности.

Основными средствами программы являются комплексы оздоровительных, спортивных и гимнастических упражнений, игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

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 использую 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 занятия 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 темпе 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 балльный 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 движения. 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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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 музыкально-ритмической 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.

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля	Дата проведения
1.	Вводное занятие Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. История возникновения танца.	1	1		Беседа	04.09 – 06.09.24
2.	Ритмика и ритмические танцы.	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных	09.09. – 20.09.24

					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	23.09. – 04.10.24
4.	Подготовка организма занимающегося к предстоящей работе.	5	1	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений	07.10. – 23.10.24
5.	Основы парного танца элементы «Медленного вальса»	13	2	11	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений. Творческий отчёт	24.10. – 06.12.24
6.	Элементы народно-сценического танца	15	2	13	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений	09.12.24 – 07.02.25
7.	Постановочная работа танцевальных миниатюр, композиций, инсценировок.	26	1	25	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений. Творческий отчёт	10.02. – 07.05.20
8.	Подведение итогов	4		4	Педагогическое наблюдение. Творческий отчёт	12.05. – 23.05.20
Всего:		72	9	63		

Содержание

Занятие 1. Вводное занятие

Цель: Знакомство с коллективом. Знакомство с правилами поведения на занятиях, с техникой безопасности.

Содержание: Беседа о правилах поведения на занятиях, техникой безопасности. Ознакомительная беседа на тему «История возникновения танца. Танец как вид искусства».

Знакомство занимающихся при помощи игры «Нить» друг с другом. Знакомство с программой студии, с правилами поведения на занятиях. Поклоны. Разминка. Игра-речитатив «Острова».

Занятия 2 – 5. Ритмопластика

Цель: Развивать чувства ритма и координацию движения, умение слушать и слышать музыку.

Содержание: Разучивание и выполнение простых и легких музыкально- ритмических упражнений под счет и в музыку с последующим усложнением . Задания на развитие чувства ритма. Знакомство с ритмическими упражнениями. Упражнение на развитие слухового внимания. Понятия «рисунок танца», «линия танца», «против линии танца», лицом (спиной) к центру из круга. Знакомство с линейными, круговыми, парными танцами, сюжетными танцами. Перестроения в 4 колонки. Перестроения из круга в колонки. Танцы со сменой пары (с переходом партнера или партнерши по и против линии танца).

Ритмичные движения под музыку (многократные сгибания и скручивания тела во время танца), тренинг мышц спины. Задания на снятие мышечных «зажимов», укрепление сердечно-сосудистой системы.. Упражнения на движения рук и плечевого пояса, на укрепление грудных мышц и межреберную мускулатуры.

Занятия 6 – 9. Импровизация

Цель: Развивать умение владеть своим телом и выражать свою индивидуальность в движении.

Содержание: Занятия по импровизации учат понимать свое тело, направлены на умение работать с разными качествами движений, амплитудой, темпом и ритмом, паузами, ритмическим рисунком. Способствуют развитию фантазии. Формирование навыка разнообразной интерпретации любого музыкального материала, умения взаимодействовать с партнером, предметом, пространством. Задания на импровизацию в дуэте (научиться чувствовать друг друга, понимать с полувзгляда, с полуслова стать единым целым пока звучит музыка). Различные варианты контактного и бесконтактного взаимодействия. Выполнение элементов «контактной импровизации», несложных поддержек. Импровизация в группе направлена на расширения внимания исполнителя с

себя на все пространство зала/сцены, где работает коллектив, включая всех исполнителей. Сплочение коллектива на более глубоком рабочем уровне, усиление взаимопонимания и поддержки. Выполнение различных структур групповой импровизации, отработка следования четким правилам (позволяет сохранять единый импровизационный процесс). Отработка упражнений, движений и связок, которые лягут в основу танцевальной постановки.

Отработка в группе навыков синхронного движения без зеркала и без музыки, умения сохранять рисунок танца, продолжая исполнять свою хореографическую партию, единство стиля исполнения. Свободная импровизация под различную музыку.

Занятия 10 –14. Подготовка организма занимающегося к предстоящей работе

Цель: Подготовка организма занимающегося к предстоящей работе

Содержание: Разминка и разогрев мышц. Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала. Упражнения для контроля и формирования осанки, упражнения для исправления осанки. Упражнения для улучшения гибкости шеи, плечевого пояса, рук. Упражнения для развития тела, для улучшения подвижности суставов позвоночника упражнения на напряжение и расслабления мышц тела. Также упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов, мышц бедра, подвижности коленных суставов. Несложные танцевальные связки из различных ранее поставленных номеров.

Упражнения на основные позиции ног. Работа над направлением рук – вперед, в сторону на уровне плеч, вверх, вдоль тела, вниз, на поясе. Постановка корпуса, головы. Понятие левой и правой ноги. Понятие вытянутой ноги. Закрепление простейших координационных навыков. Приставные шаги, галоп. Приседания. Приставные шаги на полупальцах.

Занятия 15 – 27 Спортивный бальный танец Медленный вальс

Цель: Активизировать познавательный интерес к танцевальному искусству и способствовать формированию коммуникативных качеств.

Содержание: Знакомство с историей возникновения медленного вальса. Счет медленного вальса, основные шаги и техника выполнения, основные позиции в паре, положение рук партнера и партнерши, правый и левый повороты. Фигуры и схемы передвижения в вальсе (передвижение по треугольнику, квадрату и кругу). Закрытое положение. Основные движения (маленький квадратик, большой квадратик, перемена правая, левая). Соединение фигур. Обучение ориентировки в пространстве, равномерное размещение по

площадке. Развитие зрительного, слухового внимания, памяти, гибкости и пластичности. Развитие эмоциональной выразительности. Умение работать в паре, развитию коммуникативных качеств. Постановка правильного дыхания в танце. Знакомство с классическими музыкальными произведениями, под которые ставятся танцевальные композиции в стиле медленного вальса.

Занятия 28 – 42 Народно-сценический танец

Цель: Познакомится с историей возникновения народного танца, с техникой выполнения отдельных движений и танцевальных связок в стиле народно-сценического танца.

Содержание: Знакомство с историей возникновения народного танца. Знакомство с разнообразными видами и жанрами хореографии: русские народные танцы, испанские танцы, восточные танцы. Беседы о быте русского народа и его костюмах. Музыкально-ритмические игры, сюжетные занятия. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для развития эластичности стоп. Освоение правильной походки и осанки. Знакомство с элементами русского танца. Поочередное раскрытие рук. Основной русский ход (академический) на 1/4 такта, народный шаркающий ход, переменный шаг на всей стопе, боковой ход (припадание), повороты на месте, работа корпуса, головы. Навыки танца с платочком. Танцевальные элементы «Веревоочка», «Ключ» простой на подскоках, «Ковырялочка» с подскоком, «Девичий ход» с переступанием, «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. Миниатюры с элементами народного танца.

Занятия 43 – 68. Постановочная работа (танцев, композиций, этюдов).

Цель: Отработать основные движения танцевальной композиции в свободной репетиции танцевального номера.

Содержание: Основной задачей раздела является закрепление полученных знаний и умений. Данные занятия включают в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков (показ танца является необходимым этапом постановочной работы). Выполнение ритмических, пластических игр и упражнений, направленных на развитие свободы и выразительности телодвижения. Выполнение комплексных ритмических, музыкальных пластических игр и упражнений.

Развитие и совершенствование техники танца, актерского мастерства. Продолжение работы над танцевально-исполнительскими навыками; над улучшением танцевальной

осанки, правильной постановки рук и ног. Постановка начинается с подбора музыкального сопровождения. Совместное прослушивание и обсуждение с занимающимися понравившихся музыкальных произведений. Постановочная работа (содержание танца, объяснение исполнителям характера, взаимоотношений, обстановки, в которой действуют персонажи). Знакомство с движениями, входящими в танец. Если движения отличаются своеобразием, технической трудностью, они предварительно отрабатываются. Когда они технически уже не представляют трудности для исполнителей, начинается работа над танцем: исполнители знакомятся с его рисунком, последовательностью выходов, перестроений. Занимающиеся также могут участвовать в постановке номера и предлагать свои движения и видения рисунков (что способствует раскрытию творческого потенциала личности). После подготовки первого наброска танца начинается наиболее сложная и тонкая отработка движений, требующая творческого подхода к созданию танцевальных образов. Последние репетиции проводятся в костюмах.

Примерный репертуар ансамбля

1. «Яблочко»
2. «Небо»
3. «Кот и лиса»
4. «Ритм»
5. «Свечи»
6. «Тальяночка»

Занятия 69 –72.

Цель: Подведение итогов.

Содержание: Отчет, показательные выступления перед получателями социальных услуг и работниками центра. Анализ выступления и обсуждение успехов каждого занимающегося. Подведение итогов и совместное планирование на следующий год. Анализ выступления (недостатки, что необходимо предусмотреть; интересно ли было работать над номером, нужен ли он был, что будем делать дальше - коллективное планирование следующей постановки). Обсуждение и анализ успехов каждого участника.

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 1987 год.
3. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
4. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании. Москва 1989 год.
5. «Основы пластической культуры» Киев.1983. 17
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». 2004г. 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_studentov/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.