

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ»
(ГБУ РЦОКОСО)

Принята на заседании
экспертного совета
от «27» января 2024 г.
Протокол № 1/01

Утверждаю:
директор ГБУ РЦОКОСО
Н.А. Пескова
«29» января 2024 г.



«Погружение в танец»
дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности (стартовый)
Адресат программы: 15-17 лет
Срок реализации программы: 2 недели

Составитель:
Карпенюк Ксения Владимировна,
педагог-психолог
ГБУ «Центр психолого-педагогической
помощи семье и детям»,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	
2.1. Учебный план программы.....	
2.2. Содержание учебного плана.....	
2.3 Система оценки достижения планируемых результатов.....	
2.4 Календарный учебный график.....	
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы	
3.2. Кадровое обеспечение.....	
Список литературы	

1. Целевой раздел

1.1. I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст – это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

В связи с этим исследование особенностей подросткового возраста заслуживает особого внимания, о чем свидетельствуют труды таких ученых как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, И.А. Сикорский, С.А. Беличева, Л.С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн и др.

Многие авторы обращают внимание на формирование самооценки в подростковом возрасте и на те факторы, которые способствуют ее становлению. Среди исследователей этой проблемы Бороздина Л.В., Захарова А.В., Стужин А.Г., Реан А.А., Божович Л.И., Кон И.С., Липкина А.И., Соколова Е.А. и др. Авторы единогласно отмечают, что становление самооценки происходит именно в подростковом возрасте. Потому в современной психологии активно ведутся исследования по выявлению факторов, способствующих становлению самооценки подростков.

Среди многочисленных факторов, оказывающих существенное влияние на формирование самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со сверстниками, умение распознавать свои эмоции, а также эмоции окружающих. Именно от характера и качества взаимоотношений с окружающими зависят самочувствие и самоощущение подростка.

Исследования межличностных отношений в подростковой среде проводились такими учеными как Аникеева Н.П., Кричевский Р.Л., Дубовская Е.Л., Мадорский Л.Р., Резников Е.Н., Ремшмидт Х., Смирнова М.В. и т.д.

Термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению. Для оценки эффективности программы проводится диагностический срез на входе и выходе.

Основанием для разработки программы «Погружение в танец» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
 - Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Приказ Министерства труда Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Актуальность

На сегодняшний день возрос общественный интерес к методам, оказывающим положительное влияние на организм и психику человека посредством искусства, в том числе танца. Вместе с тем, на практике стало социально важным обосновать влияние методов терапии на психическое здоровье человека.

Именно в подростковом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы, учитывая ведущие потребности подростков в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, была разработана программа, поддержки формирования самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

Новизна Программы заключается в объединении танцевальной и психологической направленности, что позволит участникам развить самосознание, проработать эмоциональные и телесные зажимы, исследовать альтернативные модели поведения, сделать восприятие себя и других более точным, вызвать такие поведенческие изменения, которые приведут к более здоровому функционированию.

Отличительные особенности программы

Программой предусмотрено, что каждое занятие направлено на приобщение обучающихся к активному творчеству, самопознанию и эффективному взаимодействию друг с другом через танец. Обучение предоставляет возможность каждому обучающемуся раскрыть свои индивидуальные способности, через применение психологических техник и танцевальных упражнений.

Адресат программы

Возраст обучающихся: 15-17 лет.

Наполняемость группы: 8-10 человек.

Формы обучения

- мастер-класс;
- практикум.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесные: рассказ, беседа, объяснение, поощрение;
- Наглядные: демонстрация движений;
- Практические: выполнение танцевальных и психологических техник и упражнений;
- Аналитические: наблюдение, анализ итоговой работы (танец).

Формы проведения занятий

Групповые очные занятия.

Методы, применяемые в программе:

1. индивидуальная работа;
2. работа в мини-группах;
3. ролевые игры;
4. групповая дискуссия;
5. практические упражнения;
6. решения проблемных ситуаций.
7. метод творческих преобразований.

Принципы работы, применяемые в программе:

1. принцип мягкого соревнования;
2. принцип безоценочной деятельности;
3. принцип подкрепления.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 12 часов

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: способствование физической и эмоциональной интеграции личности участников группы, создания позитивного образа тела, формирование адекватной самооценки несовершеннолетних, налаживание эффективного взаимодействия со сверстниками и окружающими.

Задачи данной программы:

1. формировать положительный образ собственного «Я»;
2. развивать творческое мышление, навыки креативного подхода к решению различных задач;
3. развить умение справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
4. раскрыть личностные особенности участников.

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Преодоление возможных психологических ограничений подростков;
2. Формирование внутренней мотивации деятельности;
3. Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
4. Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
5. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

Количественный состав групп 8-10 человек.

Основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. Наряду с

этими методами, конечно же важен выразительный показ движений, который задает наглядный образец исполнения, формирует у детей представление о правильном способе выполнения движений. И здесь важно «по-настоящему» воспроизвести эмоцию, чтобы дети почувствовали и сумели ее повторить.

Показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Контроль знаний, умений, навыков, учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости учащихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план программы

№ п/п	Название раздела	Всего	Теория/Диагностика	Практика	Форма контроля
1	Введение в программу Танцевальное занятие с элементом тренинга «Эмоции в теле»	3	1	2	Входная диагностика.
2	Пластический тренинг «Устранение мышечных зажимов», снижение уровня тревожности	3	1	2	
3	Занятия по формированию адекватной самооценки несовершеннолетних с элементами танцевально-двигательной терапии	3	1	2	
4	Танцевальное занятие, с элементами тренинга «Движения, как способ взаимодействия с окружающими»	3	1	2	Танцевальный флешмоб Контрольная диагностика
	Итого:	12	4	8	

2.2. Содержание образовательной программы

Тема 1. «Эмоции в теле» (3 часа).

Теория: Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика. Связь психологического и физического состояния. Способы эффективного выражения эмоций, в том числе через танец.

Тема 2. Пластический тренинг «Устранение мышечных зажимов», снижение уровня тревожности (3 часа).

Теория: Тревожность и ее влияние на нашу жизнь. Эмоциональные зажимы на уровне тела, телесные зажимы в связке с эмоциями.

Практика: Тренинговые упражнения с элементами танцевально-двигательной терапии. Изучение способов саморегуляции (обучение способам снятия напряжения и усталости; отработка навыков владения способами саморегуляции; развитие навыков снятия негативных эмоций, снижения уровня тревожности через применение психологических техник и танца.

Тема 3. Занятие по формированию адекватной самооценки несовершеннолетних с элементами танцевально-двигательной терапии (3 часа).

Теория: Самооценка, самодиагностика.

Практика: Самовыражение через танец.

Тема 4. Танцевальное занятие, с элементами тренинга «Движения, как способ взаимодействия с окружающими» (3 часа).

Практика: Упражнения на коммуникацию, эффективное взаимодействие с окружающими. Танцевальный флешмоб. Контрольная диагностика

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

– Текущий контроль: наблюдение, входная диагностика;

- Промежуточный контроль: выполнение танцевально-психологических заданий;
- Итоговый контроль: танцевальный флешмоб, рефлексия по результатам контрольной диагностики.

2.4. Календарный учебный график

Состав группы 8-10 человек. Состав группы смешанный (девочки и мальчики)

	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Кол-во дней	Режим занятий
Латино-американская программа	2024	11.02.2024	19.02.2024	2	12	4	2 раза в неделю

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы:

Список литературы

- Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 300с.
- Аметова, Л. А. Формирование арт-терапевтической культуры подростков «Сам себе арт-терапевт» [Текст] / Л.А. Аметова. - М.: Московский государственный открытый педагогический университет, 2003. – 36 с.
- Анохин, П.К. Психология эмоций [Текст] / П.К. Анохин. - М.: Наука, 2000. – 173с.
- Баскаков, В. Г. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии [Текст] / В.Г. Баскаков. – М.: Прогресс, 1992. – 145с.
- Бирюкова, И.В. Танцевально-двигательная терапии: тело как зеркало души [Текст] / И.В. Бирюкова. – М.: Наука, 2001. – 67 с.
- Дарвиш, О.Б. Возрастная психология [Текст] / О.Б. Дарвиш. - М.: Владос, 2003.- 200с.
- Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков [Текст] / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2000. – 256 с.
- Жаворонкова, И.А. Танцевально-двигательная терапия [Текст] / И.А. Жаворонкова – М.: Академия, 2003. – 320с.
- Запорожец, А.В. Роль Л. С. Выготского в разработке проблемы эмоций [Текст] / А.В. Запорожец. - М.: Педагогика, 1981. – 90с.
- Гиршон, А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / А.Е. Гиршон. – СПб.: Речь, 2006. – 160с.
- Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков [Текст] / А.И. Копытин. – М.: Когито-Центр, 2006. - 155с.
- Овчарова, Р.В. Справочная книга школьного психолога [Текст] / Р.В. Овчарова. - М.: Просвещение, 2000 . – 145с.
- Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
- Школьникова, Л.Е. Танцевальная терапия как метод психокоррекции личности [Текст] / Л.Е. Школьникова. - СПб.: Речь, 2006. – 160с.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы необходимы следующие технические условия: занятия проводятся в просторном, светлом помещении, оборудованном стульями, зеркалами, так же необходимо наличие портативной музыкальной колонки.

3.2. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование соответствующее художественной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».