

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования – Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –

Дом детства и юношества

Г.В.Серебрянникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

## **Танцевальная импровизация**

дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**художественной  
направленности**

возраст обучающихся 7- 18 лет  
срок реализации – 8 лет

### **Составители:**

Хабарова Ирина Григорьевна,  
Орлова Арина Александровна,  
Суханова Ксения Алексеевна,  
*педагоги дополнительного образования*

г. Екатеринбург, 2024 год

## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	9
1.4	Планируемые результаты и способы их определения	36
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1	Календарный учебный график	38
2.2	Условия реализации программы	38
2.3	Формы итоговой аттестации	41
	<b>Список литературы</b>	44
	<b>Приложения</b>	47

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

В обучении и воспитании подрастающего поколения важная роль отводится дополнительному образованию, в частности художественно – эстетическому направлению развития детей. Большая роль уделяется приобщению детей к хореографическому искусству. Эффективность воспитательной функции хореографии в том, что она очень ярко воздействует на эмоции, чувства человека. Занятия танцем позволяют развивать такие творческие процессы, как воображение, мышление, ассоциативную память. В настоящее время в области дополнительного образования педагоги-хореографы всё чаще обращаются к техникам современного танца, в частности, к танцевальной импровизации. Данная техника широко используется при составлении танцевальных комбинаций для занятий, направленных на развитие эмоциональных и физических данных детей, для работы над танцевальными миниатюрами, спектаклями.

Эти факты побудили автора к разработке программы «Танцевальная импровизация».

Программа «Танцевальная импровизация» имеет **художественную направленность**.

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная импровизация» является одной из программ, реализуемых в коллективе «Ансамбль танца «Абсолют».

Программа «Танцевальная импровизация» **актуальна**, так как:

1) **разработана в соответствии** со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ 9 ноября 2018г. № 196;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.;

**2) актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала.**

**3) актуальна, так как отвечает потребностям родителей** в физическом и личностном развитии детей и подростков с применением здоровьесберегающих технологий, созданием комфортной атмосферы творчества, стимулирующей мотивацию детей к занятиям хореографией. Импровизация помогает раскрепощать и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру ребёнка. Развивает образное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актёрские данные, помогает выводить на эмоциональную работу через пластику и пантомиму. Развивает ассоциативное мышление и помогает воплощать ассоциацию в движение, в постановку сюжетной линии танцевальной композиции, в образа героя танцевальной сюжетной композиции. Музыка помогает воплощать характер, передавать его через пластику. **Отвечает потребностям детей** в самовыражении средствами танца, личностном росте и саморазвитии. Импровизация интересна детям и подросткам – это радость движения и игры.

Программа «Танцевальная импровизация» является компилятивной. При составлении данной программы разработчик опирался на программы В.Ю. Никитина «Модерн - джаз танец и современный танец», С.В. Полякова «Основы современного танца», Пола Боттомера «Уроки танца», а также на собственный опыт. **Отличительной особенностью** программы «Танцевальная импровизация» стал модульный формат с включением модуля «Основы актерского мастерства». **Новизна** программы заключается в интеграции инновационных методов физического воспитания детей с творческими и проектными методами, в применении новых образовательных техник и технологий в области современного танца: партнеринг и свободная импровизация.

**Адресат программы** – дети (девочки и мальчики) в возрасте от 7 до 18 лет без предъявления требований к уровню подготовки и способностям, но при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Краткая характеристика возрастных особенностей** обучающихся: **возраст 7 – 11 лет** наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, и для формирования ключевых социальных компетенций. В данном возрасте у ребенка начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам деятельности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Происходят изменения в мышлении. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, а требует фактов и доказательств. Возрастает способность к логическому

мышлению. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Постепенно начинает обретать уверенность в себе.

**Средний школьный возраст(12 – 15 лет)** характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела, а также в это период окончательно выявляется склонность к определенным видам деятельности. Подростки начинают мыслить абстрактно. Способны прогнозировать последствия своих поступков. Обладают энтузиазмом и потребностью в самоутверждении, в подчёркивании своей «взрослости» и самостоятельности. Как правило, подростки этого возраста охотно взаимодействуют в команде, умеют распределять роли и обязанности, планировать совместную деятельность. Болезненно воспринимают критику.

**Старший школьный возраст (16 – 18 лет)** – вполне сложившиеся личности, склонны проявлять самостоятельность и независимость от родителей, педагога. Для старших подростков становятся чуждыми конкретные приземленные образы, характеры, сюжеты. Необходимо учитывать это при формировании репертуара.

#### **Режим занятий:**

Раздел	Число занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
<b>1 год обучения</b>			
Основы танцевальной импровизации	2	2	72
Итого:	2	2	72
<b>2 год обучения</b>			
Основы танцевальной импровизации	2	2	72
Основы мастерства актёра	2	2	72
Итого:	4	4	144
<b>3 год обучения</b>			
Основы танцевальной импровизации	2	2	72
Основы мастерства актёра	2	2	72
Итого:	4	4	144
<b>4 год обучения</b>			
Танцевальная импровизация	2	2	72

Основы мастерства актёра	2	2	72
Итого:	4	4	144
<b>5 год обучения</b>			
Танцевальная импровизация	2	2	72
Основы мастерства актёра	2	2	72
Итого:	4	4	144
<b>6 год обучения</b>			
Танцевальная импровизация	2	2	72
Основы мастерства актёра	2	2	72
Итого:	4	4	144
<b>7 год обучения</b>			
Танцевальная импровизация	2	2	72
Основы мастерства актёра	2	2	72
Итого:	4	4	144
<b>8 год обучения</b>			
Танцевальная импровизация	3	3	108
Итого:	3	3	108

Академический час для детей 7 - 18 лет равен 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Количество детей в группе – до 15 человек.

**Объем программы – 1044 часов.**

**Особенности организации образовательного процесса** – данная программа является **модульной**. Включает в себя два модуля – «Танцевальная импровизация» (592 часа) и «Актерское мастерство» (432 часа). На модуле «Танцевальная импровизация» работают 2 педагога, занятия проводятся по подгруппам.

**Срок освоения программы: 8 лет.**

**Виды занятий:** учебное занятие, игровое занятие, открытое занятие, беседа. Занятия строятся с учетом целей и задач данного курса и с учетом возрастных особенностей детей каждого года обучения.

**Формы подведения итогов** концерт;

- опрос;

- творческий показ;
- открытое занятие.

В конце учебного года проводится отчётное занятие.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование и развитие навыков танцевальной импровизации.

Для достижения данной цели определены следующие **задачи**:

### ***Развивающие:***

- выявлять индивидуальные склонности и способности детей;
- прививать интерес к занятиям;
- способствовать формированию и поддержке здоровой физической формы ребенка;
- способствовать развитию психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, воображения, фантазии, наблюдательности;
- развивать эмоциональный аппарат;
- развивать творческую инициативу;
- формировать потребность обучающихся в творческом самовыражении.

### ***Образовательные:***

- формировать основу хореографических и актерских знаний, умений и навыков;
- обучать приёмам создания танцевального образа;
- формировать навыки успешной творческой самопрезентации.
- формировать навыки творческой танцевальной импровизации;

### ***Воспитательные:***

- приобщать обучающихся к миру искусства через танцевально-импровизационную деятельность;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- воспитывать самодисциплину, ответственность.



### 1.3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по теме или разделу
			теория	практика	
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	викторина
2	Основные правила импровизации	14	2	12	беседа, викторина
3	Основы танцевальной импровизации	12	2	10	беседа, наблюдение, задание
4	Основы партнёринга	12	1	10	беседа, наблюдение, задание
5	Свободная пластика	16	1	15	беседа, наблюдение, задание
6	Постановка танцевальных композиций	16	2	14	опрос, участие в конкурсах
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

#### Содержание учебного (тематического) плана Первый год обучения

##### Раздел 1. Введение в образовательную программу

*Теория:* Техника безопасности, правила поведения в ДДЮ, требования предъявляемые к процессу обучения. Краткое содержание программы первого года обучения.

##### Раздел 2. «Основные правила импровизации»

*Теория:*

1. Что такое танцевальная импровизация, и зачем она нужна танцовщику.
2. Танцевальная импровизация без ограничений и запретов.
3. Свободно двигаться в импровизации важно и нужно.
4. Танцевальная импровизация – это смешение танцевальных стилей и направлений. Чем «стиль» отличается от «направления»?
5. Уровни импровизации: краткий разбор.

*Практика:*

1. Танцевальная игра, основанная на свободном танце – «Страна

импровизации»: закрепление и проработка теоретического материала.

### **Раздел 3. «Основы танцевальной импровизации»**

*Теория:*

1. Что такое танцевальная импровизация?
2. Может ли быть импровизация частью хореографической постановки?
3. Танцевальная импровизация – это игра.

*Практика:*

1. Подготовительные упражнения: упражнения для мышц шеи, рук, корпуса, ног и стоп.
2. Подготовительные упражнения: переходы по II позиции по всем направлениям, «взмах крыльями» (руками) в разных темпах.
3. Подготовительные упражнения: ходьба на полупальцах, ход с пятки, «ёлочка».
4. Составление музыкальных образов и композиций: «Ветер и листья», «Ручейки и реки», «Снежинки», «Эхо», «Сон трава», «Море волнуется», на выбор обучающихся из сказки, песни, пословицы, басни, частушки.
5. Музыкальная подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Прослушивается музыкальное произведение, далее изображаются в движении герои, которых композитор изобразил в музыке (кот, лисичка, птичка, лошадка и т.д.)
6. Импровизация живых существ: человек, кошка, змея, собака, рыбка, балерина, лягушка, бабочка, заяц и т.д.
7. Импровизация, основанная на наблюдением над природными явлениями: море – волны, лес – дерево, ветер – речка, рассвет – закат, водопад – потоки воды, дождь – ливень, жара – яркое солнце.
8. Импровизация: «Броуновское движение» (Группа начинает хаотично передвигаться по площадке, заполняя всё пространство. Важно то, чтобы темп у всех был единым. Темп изменяется педагогом).
9. Использование различных видов шагов, умение переключаться с одного движения на другое.
10. Задание на повторение по парам, по 4 человека в «ромбиках» (повторение движений со сменой ведущего, выход из игры, заимствования у другой группы, перемещение по пространству)
11. Закрепление упражнений. Танцевальные «цепочки» из упражнений.

### **Раздел 4. «Основы партнеринга»**

*Теория:* Что такое партнеринг и почему важно уметь работать в паре?

*Практика:*

1. Упражнение на доверие «Космонавт» – один партнёр теряет баланс,

второй направляет: подготовительные упражнения, выработка умения находить баланс между партнёрами, тренинги на доверие.

2. «Четверка» - комбинация на взаимодействие и перемещение в пространстве (для пар, но на площадке одновременно четыре человека).

3. Присоединение всей группы к четверке: перемещение в пространстве, контактная импровизация «лепнина» в парах.

4. Различные построения рисунков и фигур, приемы перестроения из одной фигуры в другую.

5. Развитие ориентировки в пространстве: ход движения в разные точки класса, по хлопку меняется вектор движения.

6. Импровизация «Зеркало» – пытаемся повторить за партнером его собственные движения. Далее пытаемся увеличить движение партнёра.

7. Контроль над центром партнера на месте и при перемещении по залу, проворот под рукой.

8. Перекаты по полу (один партнёр направляет другого).

9. Импровизация в пространстве через контакт запястий, переход на нижний уровень (партер), средний уровень. Свободная импровизация в пространстве.

10. Закрепление упражнений. Танцевальные «цепочки» из упражнений.

### **Раздел 5. «Свободная пластика»**

*Теория:* Что такое свободная пластика и чем она отличается от танцевальной импровизации?

*Практика:*

1. Маленький танец глазами в положении лежа, стоя.

2. Импровизация ногами – ноги как олицетворения твоего «Я».

3. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии (разное настроение).

4. По выбранной заранее сказке стараемся импровизировать в образе своего любимого героя («Репка», «Колобок», «Жар-птица» и т.д.).

5. Танцевальная импровизация с разными характеристиками движения: веселый, сонный, неуклюжий, пугливый, смелый.

6. Танцевальная импровизация в образах: обезьяна, кот, музыкант, кукла, спортсмен.

7. Свободное движение под музыку (без музыки), без ограничений, с заданиями на смену образа.

8. Закрепление упражнений. Танцевальные «цепочки» из упражнений.

### **Раздел 6. «Постановка танцевальных композиций»**

*Теория:* как выбрать музыку к танцу; характер и настроение танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

*Практика:* Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Сочинение с детьми танцевальных этюдов. Применение игр на занятиях.

### Учебный (тематический) план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по теме или разделу
			теория	практика	
<b>Модуль «Танцевальная импровизация»</b>					
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	викторина
2	Основные правила импровизации	14	2	12	беседа, викторина
3	Основы танцевальной импровизации	12	2	10	беседа, наблюдение, задание
4	Основы партнёринга	12	1	10	беседа, наблюдение, задание
5	Свободная пластика	16	1	15	беседа, наблюдение, задание
6	Постановка танцевальных композиций	16	2	14	опрос, участие в конкурсах
<b>Модуль «Актёрское мастерство»</b>					
7	Основы мастерства актёра	36	1	35	Творческий показ, наблюдение, беседа
7.1	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	18	1	17	
7.2	Сочинение - импровизация этюдов, композиций	18	0	18	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана 2 год обучения

#### *Модуль «Танцевальная импровизация»*

#### **Раздел 1. Введение в образовательную программу**

*Теория:* Техника безопасности, правила поведения в ДДЮ, требования

предъявляемые к процессу обучения. Краткое содержание программы второго года обучения.

## **Раздел 2. «Основные правила импровизации»**

*Теория:* Как музыка связана с импровизацией.

1. уровень танцевальной импровизации: импровизация наедине с собой.
2. Выбор музыки, движение в такт музыки в танцевальной импровизации.

*Практика:*

Применение на практике: импровизируем с закрытыми глазами.

## **Раздел 3. «Основы танцевальной импровизации»**

*Теория:* Что такое танец-образ?

*Практика:*

1. Импровизация: «Жёсткие и мягкие» (Используются спонтанные движения рук. Участники самостоятельно исследуют, каким образом могут двигаться руки. По сигналу педагога руки танцоров двигаются либо жестко, угловато, либо наоборот мягко и слитно. Необходимо следить за включением всех частей рук (кистей, запястья, локтей, плечей)).
2. Кросс - перекаты, импровизационное задание следование за рукой, перебежки за рукой - подготовка к импровизационным перекатам, продолжение импровизации с добавлением опции скорости.
3. «Включение» тела снизу-вверх на середине.
4. Рисование линий ногами, корпусом, руками, переключение скорости.
5. Расслабление в партере.
6. Позировки на определенный звуковой сигнал (хлопок, стук, топот).  
Цепочки из позировок.
7. Преодоление воображаемой преграды (кросс-комбинация).
8. Пространство из 9 точек и работа с музыкальным фрагментом, перемещение.
9. Импровизационные задания: идти на запах, дергать себя за ниточки (марионетка).
10. Кросс-комбинация – импровизация на равновесие (баланс).

## **Раздел 4. «Основы партнеринга»**

*Теория:* О диалогах в движении.

*Практика:*

1. Упражнение на доверие «Космонавт» – упражнение на импровизацию в группе, связано с потерей баланса.

2. Импровизация: «Тень»
3. Импровизация в парах: «Твистер»
4. Построение различных геометрических фигур, задаваемых педагогом: круг, треугольник, квадрат, ромб, овал и т.д.
5. Упражнения на импровизацию: перемещение с общим центром.

## **Раздел 5. «Свободная пластика»**

*Теория:* Что такое изоляция в импровизации?

*Практика:*

1. Импровизационное задание «Узко-широко».
2. Зажатая нижняя часть тела, но верх свободен и наоборот, всё тело зажатое – расслабленное.
3. Чертим линии в пространстве.
4. Перемещение вокруг предмета разными способами в пространстве.
5. Импровизация с закрытыми глазами, постепенное подключение частей тела в импровизации.
6. Импровизация с теннисным мячом: прокат по телу, контакт со стеной, в движение по пространству.

## **Раздел 6. «Постановка танцевальных композиций»**

*Теория:* музыка к танцу; характер и настроение танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

*Практика:*

1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.
2. Сочинение с детьми танцевальных этюдов, композиций.
3. Ознакомление детей с играми.
4. Применение игр на занятиях.
5. Импровизация.

## ***Модуль «Актёрское мастерство»***

### **Раздел 7. «Основы мастерства актера»**

#### **7.1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов**

*Теория:* Этюд и композиция

*Практика:* Сочинение коротких монологов от лица неодушевленных предметов и животных в разных ситуациях. Упражнения - «Подтекст», «Ум, чувство, тело». Мимические упражнения. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

## 7.2. Сочинение - импровизация этюдов, композиций

*Практика:* Артистические упражнения. Сочинение с детьми этюдов, композиций.

### Учебный (тематический) план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по теме или разделу
			теория	практика	
<b>Модуль «Танцевальная импровизация»</b>					
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	викторина
2	Основные правила импровизации	14	2	12	беседа, викторина
3	Основы танцевальной импровизации	12	2	10	беседа, наблюдение, задание
4	Основы партнёринга	12	1	10	беседа, наблюдение, задание
5	Свободная пластика	16	1	15	беседа, наблюдение, задание
6	Постановка танцевальных композиций	16	2	14	опрос, участие в конкурсах
<b>Модуль «Актёрское мастерство»</b>					
7	Основы мастерства актёра	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	Творческий показ, наблюдение, беседа
7.1	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	36	1	35	
7.2	Актёрская импровизация: этюды, композиции	36	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 3 год обучения

### *Модуль «Танцевальная импровизация»*

#### **Раздел 1. Введение**

*Теория:* Техника безопасности, правила поведения в ДДЮ, требования предъявляемые к процессу обучения. Краткое содержание программы третьего года обучения.

#### **Раздел 2. «Основные правила импровизации»**

*Теория:*

1. Этюдная работа от представления к действию: поиск идеи, выстраивание словесных ассоциаций.

2. Этюдная работа от представления к действию: выстраивание ощущений и эмоций, поиск движения.

3. Этюдная работа от представления к действию: работа с музыкой, пробы.

4. Уровень танцевальной импровизации: как импровизировать в присутствии зрителей?

5. Уровень танцевальной импровизации: что сделать, чтобы побороть стеснение?

*Практика:*

1. Этюдная работа в группе: сочиняем этюд по заданному алгоритму. Обсуждение сочиненного этюда.

#### **Раздел 3. «Основы танцевальной импровизации»**

*Теория:*

1. Может ли импровизация влиять на наше настроение?

2. Как не стесняться собственного движения: «Моё движение важно».

3. Что такое пластическая выразительность? Её важность в импровизации.

4. Понятие «Танец» – его восприятие, характер танца.

*Практика:*

1. Безакцентное движение в партере.

2. Движение всем телом в разном уровне активности (от 10% до 70%).

3. Импровизация резкими мелкими движения с остановками и продолжением действия.

4. Скоростные вариации активности тела в движении (1,30,20,90,10,100 и т.д.).

5. Работа с максимальным мышечным напряжением и расслаблением –



«Ветер и скала».

6. Упражнение «Цепочка имен» (*Приложение 1*)

7. Упражнение «Унисон в группе» (*Приложение 1*)

8. Импровизационный кросс – приклеенные руки к телу.

9. Кросс импровизация: захват пространства без отрыва стоп от пола, без отрыва рук от пола, поймать центр.

10. Запуск воображаемого шара в разные части тела (перемещение в пространстве, уровни, амплитуда).

11. Работа над сюжетами этюдов «На катке», «Птенцы», «Лыжные гонки». Создание танцевальной истории на основе бытовых движений.

12. Упражнение в трио. Работа с импульсом - 2 человека дают импульсы, один принимает и движется.

13. Упражнение на импровизацию: соло. Работа с воображаемыми партнерами, сохранение принципа импульсного движения.

14. Упражнение в кроссе: перемещение за счет импульсов, продляя и видоизменяя импульс относительно начала движения (импульс как вдохновение).

15. Импровизация в пространстве через контакт разных частей тела.

16. Кросс – контакт от пальца к плечам на продвижение.

#### **Раздел 4. «Основы партнеринга»**

*Теория:* Соотношение веса у партнеров.

*Практика:*

1. Упражнение на доверие – работа в паре: ведущий – ведомый, подключаем разные опции.

2. Разбор всевозможных видов зацепов руками.

3. Комбинация на взаимодействие в группе: выработка умения входить в телесный контакт.

4. Работа в парах на доверие.

5. Импровизация на работу с импульсами в парах.

6. Построение цифр, букв, задаваемых педагогом: 1,2,3,4,6,7,8, «А», «В», «О», «Р», «П» и т.д.

7. Упражнение: работа с 4 точками опоры (положение «столик») – перекаты через партнера.

8. Упражнение: базовый боковой перекат через партнера в нижнем уровне.

9. Передача веса – ладонь в ладонь, плечами, спиной, переходы между частями тела, совместные наклоны, уходы в партер.

10. Захваты руками и оттяжка.

## **Раздел 5. «Свободная пластика»**

*Теория:* Что такое композиция? Возможно ли составить композицию в импровизации?

*Практика:*

1. Использование настроения музыки как качества и активности движения.
2. Встряска, расслабление – «Землетрясение».
3. Импульсом (вдохновением) для движения является картинка.
4. Создание танцевального образа: работа с печатными изданиями (книги, статьи), поиск героев, в роли которых хотелось бы обучающимся оказаться, проработка характеров героев, поиск возможностей создания танцевальных образов.
5. Работа через «сферу»(Приложение 1)

## **Раздел 6. «Постановка танцевальных композиций»**

*Теория:* музыка к танцу; разбор характера и настроения танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

*Практика:*

1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.
2. Сочинение с детьми танцевальных этюдов, композиций.
3. Постановка конкурсных композиций в эстрадном стиле.
4. Импровизация.

### ***Модуль «Актёрское мастерство»***

## **Раздел 7. «Основы мастерства актёра»**

### **7.1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов**

*Теория:* Этюд и композиция

*Практика:* Мимические упражнения. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

- Игра «Ярмарка» в жанре кукольного театра.
- Игра «Уличный театр Парижа» в жанре пантомимы.
- Игра «Венецианский карнавал» в жанре итальянской оперы.
- Игра «Цирк» в жанре клоунады.
- Игра «Балаганчик» в жанре скоморошины.
- Игра «Голливуд» в жанре кино.

### **7.2. Сочинение - импровизация этюдов, композиций**

*Практика:* Артистические упражнения. Сочинение с детьми этюдов, композиций. Импровизация в театральных жанрах на тему одной из выбранных сказок: «Терем-теремок», «Колобок» и т.д.

**Учебный (тематический) план  
4 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по теме или разделу
			теория	практика	
<b>Модуль «Танцевальная импровизация»</b>					
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	викторина
2	Танцевальная импровизация	14	2	12	беседа, викторина
3	Партнеринг	12	2	10	беседа, наблюдение, задание
4	Свободная пластика	12	1	10	беседа, наблюдение, задание
5	Сценическая импровизация	16	1	15	беседа, наблюдение, задание
6	Постановка танцевальных композиций	16	2	14	опрос, участие в конкурсах
<b>Модуль «Актёрское мастерство»</b>					
7	Основы мастерства актёра	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	Творческий показ, наблюдение, беседа
7.1	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	36	1	35	
7.2	Актёрская импровизация: этюды, композиции	36	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана  
4 год обучения**

***Модуль «Танцевальная импровизация»***

**Раздел 1. Введение**

*Теория:* Техника безопасности, правила поведения в ДДЮ, требования предъявляемые к процессу обучения. Краткое содержание программы четвертого года обучения.

**Раздел 2. «Танцевальная импровизация»**

*Теория:* Танцевальная импровизация как способ освобождения от внутренних зажимов тела и чувств.

*Практика:*

1. Танцевальная импровизация «Волшебный палец» – следим за путешествием своего пальца, сопровождаем его в путешествии.
2. Танцевальная импровизация «Внутренние диалоги» – использование рук без физического контакта.
3. Ходьба в импровизации – массаж стоп как диалог с полом.
4. Перемещение по залу с вкраплениями импровизационных движенических акцентов разными точками тела без остановки движения.
5. Танец с перемещением ладоней по себе.
6. Фокус внимания. Один человек смотрит, второй двигает только той частью тела, на которую смотрит партнер.
7. Импровизационное движение по принципу «вывернутости».
8. Импровизационное движение по принципу спирали.

**Раздел3. «Партнеринг»**

*Теория:* Контактная импровизация, как одна из форм свободного танца.

*Практика:*

1. Разминка в импровизации «Баланс» – один из партнёров является опорой; второй, балансируя на одной ноге, выстраивает движенический диалог с ним.
2. Движенческий диалог в паре с вкраплениями импровизационных движенических акцентов разными точками тела без остановки движения.
3. Работа в паре – работа с импульсами.
4. Импровизация в группе – доверие в группе: техника падения и подхвата.
5. Импровизация: «От звука к движению».(Упражнение для парной работы. Один партнёр на выдохе издает звук. Задача второго телесно отреагировать на звук движением. Необходимо, чтобы движение как можно точнее отражало заданный звук.
6. Работа с весом партнера в паре. Техники удержания партнёра с помощью противовеса. Практика в паре с корректировками преподавателя.
7. Продолжение работы с партнером в положении «столик» (на 4 точках опоры): боковые балансы. Совмещение центров тяжести.
8. Использование bodywork для разминки – массаж разных групп мышц. Работа с мышцами партнера.
9. Полная передача веса партнера – повиснуть на человеке передом, спиной.
10. Система рычага: переходы с зацепкой под локоть (шаги, прыжки), проходы по оттяжке.

#### **Раздел 4. «Свободная пластика»**

*Теория:* Техника современного танца «Релиз», как основа свободной пластики.

*Практика:*

1. Работа с образом – находим любое качество движения и перемещаемся с ним в пространстве зала.
2. Прыжки с полностью расслабленным телом.
3. Стеkanie вниз максимально удобным способом, не задействуя мышцы – «Мёд».
4. Импульсом движения является рисунок, который делает партнер на спине танцовщика, в зависимости от собственного восприятия.
5. Техника «Релиз»

#### **Раздел 5. «Сценическая импровизация»**

*Теория:* Что такое музыкальный образ, как его применять в импровизации.

*Практика:*

1. Танцевальная импровизация, взятая из техники «Гага», «Теплое масло» – работа с образным восприятием.
2. Работа с образом – танцевальная импровизация «Дерево и ящерица» – партнер находится в неподвижном устойчивом положении, второй, удерживая образ, находит способы опоры и взаимодействия с партнёром.
3. Перемещение в кроссе (импровизация в группе) – выстраивание композиции на простых движениях.
4. Работа с соло – чередование частей тела с разными эмоциями.
5. Танцевальная импровизация «Батл»: выработка умения импровизировать и создавать танцевальный образ «здесь и сейчас», умение работать и показывать свои возможности на публике.
6. Танцевальная импровизация «Миниатюра»: создание танцевальной истории, с использованием приобретенных знаний в танцевальной импровизации.
7. Работа со зрителем: танцевальная импровизация, направленная на работу со зрителем, возможность контактировать со зрителем.
8. Танцевальная импровизация «Сканирование»: разбор умения смещать и держать фокус на предмете.

#### **Разделб. «Постановка танцевальных композиций»**

*Теория:* характер музыки к танцу; характер и настроение танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

*Практика:*

1. Прослушивание музыки. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов в эстрадном и современном стиле.
2. Сочинение с детьми танцевальных этюдов, композиций.

### **Модуль «Актёрское мастерство»**

#### **Раздел 7. «Основы мастерства актёра»**

##### **7.1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов**

*Теория:* Этюд и композиция. Кисти рук – это глаза нашего тела

*Практика:* Мимические упражнения. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения для развития гибкости и подвижности рук: «Опускание и поднятие рук (подготовительное)», «Волна», «Тянучка», «Рыба», «Змея», «Когти». «Шестерни», «Кошечка», «Бостонное».

##### **7.2. Сочинение - импровизация этюдов, композиций**

*Практика:* Артистические упражнения. Сочинение с детьми этюдов, композиций. Образные упражнения: «Красить», «Полоскать и гладить», «Молитва» (название условное).

Этюды: «Схватить — бросить», «Пружинки», «Зеркало», «Вытирать зеркало сразу двумя руками», «Зеркало с партнером», «Да — нет», «Пушинка», «Назойливая муха», «Смола», «Чаша». «Светильник».

### **Учебный (тематический) план 5 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по теме или разделу
			теория	практика	
<b>Модуль «Танцевальная импровизация»</b>					
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	викторина
2	Танцевальная импровизация	14	2	12	беседа, викторина
3	Партнеринг	12	2	10	беседа, наблюдение, задание

4	Свободная пластика	12	1	10	беседа, наблюдение, задание
5	Сценическая импровизация	16	1	15	беседа, наблюдение, задание
6	Постановка танцевальных композиций	16	2	14	опрос, участие в конкурсах
<b>Модуль «Актёрское мастерство»</b>					
7	Основы мастерства актёра	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	Творческий показ, наблюдение, беседа
7.1	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	36	1	35	
7.2	Актёрская импровизация: этюды, композиции	36	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 5 год обучения

### *Модуль «Танцевальная импровизация»*

#### **Раздел 1. Организационное занятие**

*Теория:* Техника безопасности, правила поведения в ДДЮ, требования предъявляемые к процессу обучения. Краткое содержание программы пятого года обучения.

#### **Раздел 2. «Танцевальная импровизация»**

*Теория:* Как связана импровизация с танцевальной лексикой?

*Практика:*

1. Танцевальная импровизация «Внутренние диалоги» – использование рук и тела, головы и таза, стоп и грудной клетки, коленей и плеч.
2. Ходьба в импровизации – работа со скоростями. (0 – движения нет, 5 – обычная ходьба, 10 – бег).
3. Танец с перемещением ладоней по себе и добавлением эмоций в происходящее.
4. Импровизация с использованием свои паттерновых движений (те движения, которые повторяются в импровизации, являются любимыми)
5. Перемещение в кроссе: пульсация в конкретной точке тела, мотивирующая к перемещению (уровень пульсации от минимума до максимума).
6. Фокус внимания. Один человек смотрит, второй двигает только той частью тела, на которую смотрит партнёр, добавляем во взгляд эмоцию, двигающая часть тела выражает эту же эмоцию.

7. Работа с образом – совместная остановка и совместное перемещение в качестве, заданном любым участником группы.

### **Раздел 3. «Партнеринг»**

*Теория:* Сложности с использованием веса партнера в танце, если навыки партнеринга недостаточны.

*Практика:*

1. Разминка в импровизации «Баланс» – один из партнёров является опорой; второй, балансируя на одной ноге, выстраивает движущий диалог с ним. Первый может отпускать партнёра, отпуская его в свободное движение.
2. Импровизация в паре – доверие в паре: техника падения и подхвата.
3. Танцевальная импровизация «Художник» – импровизация в группе. Дополнительная опция: работа с голосом, дыханием, периферией.
4. Перекат с партнером в партере. Техника перемещения веса партнера за счет собственного движения по спирали.
5. Работа в паре: упражнение на управление собственным весом и весом партнера.
6. Упражнение: сохраняя принцип предыдущего упражнения, перемещение с партнером из верхнего уровня в партер за счет совместной опоры и спирального перемещения.
7. Упражнение в кроссе: перекал через партнера в положении «столик» с постоянной сменой ролей, из бокового баланса на ноги.
8. Упражнение на импровизацию в кроссе: перемещение с использованием движения от точки контакта, заданной партнером.
9. Упражнение на импровизацию в кроссе: движение от импульса, заданного партнером. Внимание на направление и силу импульса.

### **Раздел 4. «Свободная пластика»**

*Теория:* Об умении подстраиваться под партнера (человека, реквизит, пространство).

*Практика:*

Работа с реквизитом:

- соотнесение себя с предметом, перенимание его качества и фактуры;
- реквизит как партнер, перемещение по залу, сохраняя фокус внимания предыдущего упражнения; сохранение предыдущих принципов, перемещение без предмета; заимствование лексики у других участников перемещения; фиксация одного своего качества и одного качества другого участника;
- взаимодействие с реквизитом как с партнером.

### **Раздел 5. «Сценическая импровизация»**

*Теория:* Сохранение точности и физичности действия при переносе в



хореографию (существовать, а не обозначать действие в процессе)

*Практика:*

1. Работа с образом: переливание «Теплого масла» внутри себя. Подключение мимических мышц.
2. Работа с образом «Жевательная резинка»: работа над тягучим движением, выработка лёгкости движения через напряжение.
3. Работа с образом – танцевальная импровизация «Диван и кошечка» – партнер находится в неподвижном устойчивом положении, второй, удерживая образ, находит способы опоры и взаимодействия с партнёром.
4. Перемещение в кроссе (импровизация в группе) – выстраивание композиции, основанное на прыжках и вращениях.
5. Танцевальная импровизация «Жесты»: выработка умения обосновывать танцевальный жест. Совмещение бытовых движений с танцевальными импровизационными элементами.
6. Танцевальная импровизация «Слово»: умение работать с текстом во время движения, выработка правильного дыхания.

#### **Раздел 6. «Постановка танцевальных композиций»**

*Теория:* характер музыки к танцу; характер и настроение танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

*Практика:*

1. Прослушивание музыки. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов в эстрадном и современном стиле.
2. Сочинение с детьми танцевальных этюдов, композиций.

### ***Модуль «Актёрское мастерство»***

#### **Раздел 7. «Основы мастерства актёра»**

##### **7.1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов**

*Теория:* Этюд и композиция. Символика жестов

*Практика:* Упражнения - «Эмоции», «Ум, чувство, тело». Мимические упражнения. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

##### **7.2. Сочинение - импровизация этюдов, композиций**

*Практика:* Артистические упражнения. Сочинение с детьми этюдов, композиций. Кисти рук – это глаза нашего тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности рук «Жесты - символы».

Образные упражнения: «Красить», «Полоскать и гладить», Этюды: «Схватить — бросить», «Пружинки», «Зеркало», «Зеркало с партнером», «Да — нет», «Пушинка», «Назойливая муха», «Смола», «Чаша». «Светильник».

### Учебный (тематический) план 6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по теме или разделу
			теория	практика	
<b>Модуль «Танцевальная импровизация»</b>					
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	викторина
2	Танцевальная импровизация	14	2	12	беседа, викторина
3	Партнеринг	12	2	10	беседа, наблюдение, задание
4	Свободная пластика	12	1	10	беседа, наблюдение, задание
5	Сценическая импровизация	16	1	15	беседа, наблюдение, задание
6	Постановка танцевальных композиций	16	2	14	опрос, участие в конкурсах
<b>Модуль «Актёрское мастерство»</b>					
7	Основы мастерства актёра	72	1	71	Творческий показ, наблюдение, беседа
8	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	36	1	35	
9	Актёрская импровизация: этюды, композиции	36	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>1323</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана 6 год обучения

#### *Модуль «Танцевальная импровизация»*

#### **Раздел 1. Организационное занятие**

*Теория:* Техника безопасности, правила поведения в ДДЮ, требования

предъявляемые к процессу обучения. Краткое содержание программы шестого года обучения.

## **Раздел 2. «Танцевальная импровизация»**

*Теория:* Нюансы и детали как способ достичь точности и ясности в хореографии.

*Практика:*

1. Танцевальная импровизация «Внутренние диалоги» – исследование расстояния между частями тела (головы и таза, стоп и грудной клетки, коленей и плеч).
2. Ходьба в импровизации – работа с уровнями (нижний уровень – партер, средний уровень – plié, верхний уровень – прыжки, вращения). Чередование ходьбы и танцевальной импровизации.
3. Импровизация с использованием своих паттерновых движений с добавлением амплитуды и растяжки.

## **Раздел 3. «Партнеринг»**

*Теория:* Зачем нужны занятия партнерингом, отличие дуэтного танца от партнеринга?

*Практика:*

1. Разминка в импровизации «Баланс» – один партнёр, держа другого партнёра за руки, задаёт траекторию движения, первый партнёр подчиняется, при этом стоя на одной ноге.
2. Танцевальная импровизация «Скала» подготовка – выработка умения отдавать вес, проходя три этапа: «кожа» – лёгкое прикосновение, «мышцы» – практически полностью отдаётся вес партнёру, «кости» – полная отдача веса партнёру.
3. Работа в паре: по сигналу преподавателя оба партнёра переносят свои ладони в новое положение на партнере и ищут возможности для развития сюжета.
4. Упражнение: партнер стоит в положении «столик» (на 4-х точках опоры), второй перепрыгивает через него с разбега, делая в прыжке пике и слегка касаясь ногой крестца стоящего партнера. Выстраивание визуальной дистанции.
5. Блок упражнений на 2-х точках опоры: боковой баланс (совмещение центров), упражнение в кроссе за счет перемещения партнеров боковыми балансами (динамика).

## **Раздел 4. «Свободная пластика»**

*Теория:* Применение свободной пластики в хореографических номерах.

*Практика:*

1. Выработка умения правильно работать с дыханием. Чередование двух функций: дыхание управляет движением, движение управляет дыханием.
2. Танцевальная импровизация «Расслабление» (применяется вместе с простыми позами из йоги).

### **Раздел 5. «Сценическая импровизация»**

*Теория:* Работа с бытовым жестом во время сценической импровизации.

*Практика:*

1. Работа с бытовым жестом:
  - использование бытового жеста как физический процесс;
  - выстраивание лексической фразы за счет использования бытовых жестов участников группы;
  - самостоятельно: каждый участник добавляет в получившуюся фразу 2 перемещения (смена места в пространстве, ракурса, уровня).

### **Раздел 6. «Постановка танцевальных композиций»**

*Теория:* прослушивание музыки к танцу; разбор характера и настроения танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

*Практика:*

1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов в эстрадном и современном стиле.
2. Сочинение с детьми танцевальных этюдов, композиций.

## ***Модуль «Актёрское мастерство»***

### **Раздел 7. «Основы мастерства актёра»**

#### **7.1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов**

*Теория:* Композиция. Символика жестов, характеры

*Практика:* Упражнения - «Эмоции», «Ум, чувство, тело». Мимические упражнения. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

#### **7.2. Сочинение - импровизация этюдов, композиций**

*Практика:* Артистические упражнения. Сочинение с детьми этюдов, композиций. Образные упражнения: Упражнения на характер и характерность: «Черты характера», «Ведущие точки», «Люди и животные», «Выразительные части тела», «В маске».

## Учебный (тематический) план 7 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по теме или разделу
			теория	практика	
<b>Модуль «Танцевальная импровизация»</b>					
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	викторина
2	Танцевальная импровизация	14	2	12	беседа, викторина
3	Партнеринг	12	2	10	беседа, наблюдение, задание
4	Свободная пластика	12	1	10	беседа, наблюдение, задание
5	Сценическая импровизация	16	1	15	беседа, наблюдение, задание
6	Постановка танцевальных композиций	16	2	14	опрос, участие в конкурсах
<b>Модуль «Актёрское мастерство»</b>					
7	Основы мастерства актёра	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	Творческий показ, наблюдение, беседа
7.1	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	36	1	35	
7.2	Актёрская импровизация: этюды, композиции	36	0	36	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 7 год обучения

### *Модуль «Танцевальная импровизация»*

#### **Раздел 1. Введение**

*Теория:* Техника безопасности, правила поведения в ДДЮ, требования предъявляемые к процессу обучения. Краткое содержание программы седьмого года обучения.

#### **Раздел 2. «Танцевальная импровизация»**

*Теория:* Техника «Гага», разработанная израильским хореографом Охадом

Нахарином. Способы работы в данной техники.

*Практика:*

1. Танцевальная импровизация «Вода»: поиск вектора движения, «Я могу управлять и направлять потоки движения». Работа над «мягким» телом, удлинением движения.
2. Танцевальная импровизация «Камень»: работа со скованным, намеренно зажатым телом. Выработка умения избавляться от зажимов в теле. Проработка мелкой техники исполнения.
3. Танцевальная импровизация «Воздух»: комбинирование данной импровизации с танцевальной импровизацией «Вода». Проработка лёгкости прыжков, поиск новых подходов (подготовок) к прыжкам, сочетания прыжков и вращений в воздухе.
4. Танцевальная импровизация «Поп-корн»: выработка умения работать в мелкой технике, использование функции «рор» («пап»), характеризующейся принципом быстрого, резкого сокращения мышц тела, работа над созданием визуальных эффектов для отображения музыки через импровизацию.
5. Танцевальная импровизация «Shake» («шейк») – тряска. Использование отдельных частей тела и всего тела одновременно.
6. Ходьба в танцевальной импровизации – сочетание различных функций работы со скоростями, работа с уровнями.
7. Танцевальная импровизация «Лава»: создаем ощущение вытянутого корпуса, «тягучее» движение, вырабатываем умение переходить из одного состояния в другое («мягкое» – «твёрдое»).
8. Выработка умения «мягкого» ухода в партер (через скручивания, через скольжения), умения мобильного вставания на ноги во время переноса уровней импровизации.

### **Раздел 3. «Партнеринг»**

*Теория:* Партнеринг как техника основанная на силовых поддержках.

*Практика:*

1. Танцевальная импровизация «Скала» – один партнёр занимает устойчивое положение (plie в широкой II позиции), второй начинает отдавать вес в определенную точку тела партнёра. Создаётся ощущение, что первый карабкается по партнёру. Второй партнёр обязан отдавать нужное количество веса, чтобы оба партнёра не потеряли равновесие.
2. Импровизация с ведением партнера и прорастанием в точку контакта.
3. Работа в парах – один исполнитель, один наблюдатель. Монолог: донесение эмоций, используя части тела (грудная клетка, бедра, руки).
4. Возможности использования тела и веса партнера, работа с его периферией в технике партнеринг.

5. Баланс в стойке на руках, используя стоящего партнера как опору.
6. Переворот через стойку на руках, используя партнера как опору.
7. Упражнение в кроссе: Перекаты друг через друга с полным переносом веса.
8. Упражнение: совместные уходы в пол и подъемы с использованием частичной передачи веса друг в друга.
9. Упражнение в кроссе: использование партнера, стоящего на 4 точках опоры, для выполнения обратного кувырка.
10. Трюк с вращением партнера на полу через оттяжку.

#### **Раздел 4. «Свободная пластика»**

*Теория:* Условия применения свободной пластики в хореографическом искусстве.

*Практика:*

1. Импровизация с максимально неудобным движением (разрушение собственных стереотипов).
2. Спонтанные ассоциации. Моментальная застройка тела в свою ассоциацию относительно слова, заданного преподавателем.
3. Практика импровизации: движение с применением принципов партнёринга взаимодействия с партнером на 4-х точках опоры в произвольном порядке, с постоянной сменой ролей.
4. Практика импровизации: спонтанное перемещение и выполнение базовых поддержек с разными партнерами. Фокус внимания на использовании пространства зала.
5. Броуновское движение, дополняющееся постепенно следующими фокусами внимания: визуальный контакт; физический контакт через руки.
6. Работа с многозадачностью, разные фокусы внимания: исследование пространства ведущим мизинцем; смена фокуса внимания на различные другие части тела.
7. Работа с многозадачностью, разные фокусы внимания: в добавление к исследованию пространства определенной частью тела накладывание опции рисования круга любой частью тела; перемещение по траектории восьмерки.
8. Работа с многозадачностью, разные фокусы внимания: добавление в движение спирали – сжатия и расширения; использование своего пространства и вхождение в пространство других людей.

#### **Раздел 5. «Сценическая импровизация»**

*Теория:* История появления перформансов. Возможность применения перформативных элементов в сценической импровизации.

*Практика:*

1. Принцип работы физического театра создание образа через тело:
- перемещение и встреча глазами;
  - перемещение с нетрадиционно выстроенным корпусом;
  - взаимодействие при встрече;
  - создание движенческих привычек для нового персонажа (полученного за счёт непривычной постановки корпуса);
  - импровизация новым персонажем;
  - смена постановки корпуса на новое, нестандартное выстраивание;
  - приветствие друг друга в перемещении;
  - добавление новых характеристик получившему персонажу;
  - встречи с партнерами, перемещаясь с учётом новых характеристик;
  - дорисовка деталей персонажа.

### **Раздел 6. «Постановка танцевальных композиций»**

*Теория:* прослушивание музыки к танцу; разбор характера и настроения танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

*Практика:*

Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов в эстрадном и современном стиле.

Сочинение с детьми танцевальных этюдов, композиций.

## ***Модуль «Актёрское мастерство»***

### **Раздел 7. «Основы мастерства актёра»**

#### **7.1. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов**

*Теория:* Подтекст. Второй план.

*Практика:* Мимические упражнения. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Подтекст. Второй план. Тренинги для расширения творческого диапазона обучающихся и совершенствования приобретенных навыков.

#### **7.2. Сочинение - импровизация этюдов, композиций**

*Практика:* Артистические упражнения. Образные упражнения: Упражнения на характер и характерность: «Черты характера», «Ведущие точки», «Люди и маски», Этюды на основе постановочного материала.



## Учебный (тематический) план

### 8 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы подведения итогов по теме или разделу
			теория	практика	
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	викторина
2	Танцевальная импровизация	22	2	12	беседа, викторина
3	Партнеринг	22	2	10	беседа, наблюдение, задание
4	Свободная пластика	22	1	10	беседа, наблюдение, задание
5	Сценическая импровизация	22	1	15	беседа, наблюдение, задание
6	Постановка танцевальных композиций	18	2	14	опрос, участие в конкурсах
	Итого:	108	10	98	

### Содержание учебного (тематического) плана 8 год обучения

#### *Модуль «Танцевальная импровизация»*

##### **Раздел 1. Введение**

*Теория:* Техника безопасности, правила поведения в ДДЮ, требования предъявляемые к процессу обучения. Краткое содержание программы восьмого года обучения.

##### **Раздел 2. «Танцевальная импровизация»**

*Теория:* Техника «Гага», разработанная израильским хореографом Охадом Нахарином. Способы работы в данной технике профессиональными танцовщиками.

*Практика:*

1. Танцевальная импровизация «Вода»: поиск вектора движения, «Я могу управлять и направлять потоки движения». Работа над «мягким» телом,

удлинением движения.

2. Танцевальная импровизация «Камень»: работа со скованным, намеренно зажатым телом. Выработка умения избавляться от зажимов в теле. Проработка мелкой техники исполнения.

3. Танцевальная импровизация «Воздух»: комбинирование данной импровизации с танцевальной импровизацией «Вода». Проработка лёгкости прыжков, поиск новых подходов (подготовок) к прыжкам, сочетания прыжков и вращений в воздухе.

4. Танцевальная импровизация «Поп-корн»: выработка умения работать в мелкой технике, использование функции «рор» («пап»), характеризующейся принципом быстрого, резкого сокращения мышц тела, работа над созданием визуальных эффектов для отображения музыки через импровизацию.

5. Танцевальная импровизация «Shake» («шейк») – тряска. Использование отдельных частей тела и всего тела одновременно.

6. Танцевальная импровизация «Внутренние диалоги» – исследование расстояния между частями тела (головы и таза, стоп и грудной клетки, коленей и плеч).

7. Ходьба в импровизации – работа с уровнями (нижний уровень – партер, средний уровень – plie, верхний уровень – прыжки, вращения). Чередование ходьбы и танцевальной импровизации.

8. Импровизация с использованием своих паттерновых движений с добавлением амплитуды и растяжки.

### **Раздел 3. «Партнеринг»**

*Теория:* Чем дуэтная хореография отличается от партнеринга?

*Практика:*

1. Разминка в импровизации «Баланс» – один партнёр, держа другого партнёра за руки, задаёт траекторию движения, первый партнёр подчиняется, при это стоя на одной ноге.

2. Танцевальная импровизация «Скала» подготовка – выработка умения отдавать вес, проходя три этапа: «кожа» – лёгкое прикосновение, «мышцы» – практически полностью отдаётся вес партнёру, «кости» – полная отдача веса партнёру.

3. Работа в паре: по сигналу преподавателя оба партнёра переносят свои ладони в новое положение на партнере и ищут возможности для развития сюжета.

4. Упражнение: партнер стоит в положении «столик» (на 4-х точках опоры), второй перепрыгивает через него с разбега, делая в прыжке пике и слегка касаясь ногой крестца стоящего партнера. Выстраивание визуальной дистанции.

5. Блок упражнений на 2-х точках опоры: боковой баланс (совмещение центров), упражнение в кроссе за счет перемещения партнеров боковыми балансами (динамика).

#### **Раздел 4. «Свободная пластика»**

*Теория:* Возможности применения свободной пластики в хореографическом искусстве.

*Практика:*

1. Импровизация с максимально неудобным движением (разрушение собственных стереотипов).
2. Спонтанные ассоциации. Моментальная застройка тела в свою ассоциацию относительно слова, заданного преподавателем.
3. Практика импровизации: движение с применением принципов партнёринга взаимодействия с партнером на 4-х точках опоры в произвольном порядке, с постоянной сменой ролей.
4. Практика импровизации: спонтанное перемещение и выполнение базовых поддержек с разными партнерами. Фокус внимания на использовании пространства зала.
5. Броуновское движение, дополняющееся постепенно следующими фокусами внимания: визуальный контакт; физический контакт через руки.
6. Работа с многозадачностью, разные фокусы внимания: исследование пространства ведущим мизинцем; смена фокуса внимания на различные другие части тела.
7. Работа с многозадачностью, разные фокусы внимания: в добавление к исследованию пространства определенной частью тела накладывание опции рисования круга любой частью тела; перемещение по траектории восьмерки.
8. Работа с многозадачностью, разные фокусы внимания: добавление в движение спирали – сжатия и расширения; использование своего пространства и вхождение в пространство других людей.

#### **Раздел 5. «Сценическая импровизация»**

*Теория:* Работа с бытовым жестом во время сценической импровизации.

*Практика:*

1. Работа с бытовым жестом в усложненном формате;
2. Использование бытового жеста как физический процесс;
3. Выстраивание лексической фразы за счет использования бытовых жестов участников группы;
4. Самостоятельно: каждый участник добавляет в получившуюся фразу 2 перемещения (смена места в пространстве, ракурса, уровня).

#### **Раздел 6. «Постановка танцевальных композиций»**

*Теория:* прослушивание музыки к танцу; разбор характера и настроения танца; культура исполнения, слаженность движений; выразительность исполнения.

*Практика:*

Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов в эстрадном и современном стиле.

Сочинение с детьми танцевальных этюдов, композиций.

#### **1.4. Планируемые результаты и способы их определения**

##### **Личностные результаты:**

- наличие мотивации к обучению и познанию;
- наличием мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками мире;
- осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

##### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать цели и задачи учебной деятельности;
- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- умение планировать свою деятельность, рационально распределять своё время;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных и творческих задач и средств их достижения.

##### **Предметные результаты:**

- знание основных специальных хореографических терминов;
- развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава,

голеностопа;

- развитие ориентации в пространстве;
- овладение некоторыми средствами исполнительской выразительности: эмоционально окрашивать танцевальный образ, использовать приемы создания художественного образа;
- сформированность навыка передачи темпа, ритма и характера танцевальных движений в зависимости от изменения характера музыкального аккомпанемента;
- сформированный навык и потребность в успешной самопрезентации в рамках избранного направления деятельности;
- овладение хореографическими приёмами действиями и активное использование их в режиме учебной и концертно-конкурсной деятельности;
- способность к театрализации и творческой импровизации;
- владение основами техники актерского мастерства: знать законы сценического пространства; выполнять упражнения актерского тренинга и этюды на внимание, память и фантазию

**Оптимальным способом проверки результатов** является система мониторинга. Используются «Диагностические карты достижений обучающихся» и диагностическая карта «Уровень развития 4К компетенций» (Приложение 2). Помимо анализа диагностических карт способом проверки достигнутых результатов являются выступления детей на концертах, фестивалях и конкурсах разного уровня, презентация проектов.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** итоговые выступления, открытые занятия, реализованные проекты, танцевальные спектакли. Запланированы родительские собрания, анкетирование родителей для выявления степени удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг; обязательное привлечение родителей к организации и проведению экскурсий, концертов, конкурсов и фестивалей.

**Форма промежуточной аттестации** – открытое занятие.

**Форма итоговой аттестации** – отчетный концерт.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36 в год
2	Количество учебных дней	72 в год
3	Количество часов в неделю	2 (1 г/о), 4
4	Количество часов (в год в группе)	72– 1 г.о. 144 – 2-7 г.о. 108 – 8 г.о.
5	Начало занятий	11 сентября
6	Выходные дни	31.12 – 09.01
7	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	31 мая

### 2.2.Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо наличие **материально-технической базы:**

- Кабинет хореографии, кабинет актерского мастерства.
- Станок
- Зеркала
- Музыкальный центр
- Гимнастические коврики 24шт.
- Утяжелители 0,5 кг. 20пар
- Скакалки 15 шт.
- Диски, флэшкарты
- Костюмы
- Реквизит для хореографических постановок

**Дидактическое обеспечение программы:**

Разработка теоретической части занятий, презентации.

Иллюстрации, видео, аудио.

**Дистанционные технологии и электронное обучение** применяются в случае введения карантина / временных ограничений на посещение ОО.

## **Используемые информационные ресурсы для электронного обучения:**

1. <http://www.horeograf.com/page/35>
2. <https://infourok.ru/drugoe.html>
3. <https://www.youtube.com/user/DANCEHELP>
4. <https://ok.ru/group56757926625312/topics>
5. <http://www.ortodance.ru/>

### **Кадровое обеспечение:**

По данной программе работают педагоги – хореографы с высшим специальным педагогическим образованием, а также педагог по актерскому мастерству, концертмейстер.

### **Методическое обеспечение:**

В курсе обучения применяются как традиционные методы - вербальные, наглядного восприятия, игровые и практические, так и инновационные технологии: проектная и личностно-ориентированного обучения.

*Методы наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

- Показ упражнений,
- демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей,
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

*Метод использования слова* (вербальный) — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку,
- рассказ,
- беседа,
- обсуждение.

*Практические методы* основаны на активной деятельности самих учащихся:

•Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

•Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

•Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Создание ситуации успеха поддерживается применением **технологии проектной деятельности и личностно-ориентированного обучения**, позволяющими максимально реализовать личностный и творческий потенциал каждому обучающемуся. Их применение обеспечивает уважение к личности каждого ребенка, внимание к его внутреннему миру и его неповторимости, позволяет подбирать индивидуальный ритм и характер постановочных заданий.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

**Воспитательная часть программы** реализуется следующим образом:

1. Беседы о требованиях предъявляемых к учащимся студии (техника безопасности, правила поведения в танцевальном зале, транспорте, общественных мероприятиях, требования к обучающему процессу).
2. Тематические беседы о хореографии.
3. Посещение родителями открытых уроков и концертов.
4. Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
5. Родительские собрания.
6. Совместные мероприятия детей и родителей
7. Посещение мастер-классов, концертов и спектаклей хореографического искусства.
8. Экскурсионные программы по городам России.
9. Участие в благотворительных концертах.

### **2.3.Формы итоговой аттестации**



Исходящая диагностика по выявлению первоначальных знаний и представлений о хореографии проводится на первом занятии в форме беседы с элементами опроса, а выявление уровня подготовки и способностей обучающихся определяются в начале 1 года обучения по программе. .

Мониторинг личностных и метапредметных достижений проводится как в начале, так и в конце учебного года. Используется метод педагогического наблюдения, проектный метод, беседа, опрос. Результаты фиксируются в «Диагностической карте уровня развития предметных компетенций обучающихся ансамбля танца «Абсолют» и Индивидуальной карте уровня личностных достижений обучающихся(Приложение 2).

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме участия в отчетном концерте.

## Список литературы

### Нормативно-правовая:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ 9 ноября 2018г. № 196;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;
- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;
- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

### **Психолого - педагогическая литература:**

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я. Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

### **Специальная литература:**

1. Бабакин, Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. и др. - СПб.: Планета Музыки, 2018. - 128 с.
2. Бакланова, Т.И. Педагогика современного танца/ Т.И. Бакланова.- М.: Планета музыки, 2019. 160 с.
3. Бахто, С.Е. Ритмика и танец / С.Е. Бахто. - М.: - Владос. 2018.-187 с.

4. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в современной хореографии / И.Г. Есаулов. - СПб.: Планета Музыки, 2019. - 256 с.
4. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца / Д. Зайфферт. - СПб.: Лань, 2017. - 141 с.
5. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе / Ж.Е. Фирилева. – СПб.: Питер, 2018.- 137 с.

**Литература для родителей:**

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и танцы». -М.: ВАКО,2018.- 204 с.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль, 2019. – 164 с.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать. - М.: Владос,2018. – 112 с.
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». -М.: Просвещение,2017. – 186 с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. -С.-П.: Детство-пресс, 2018. – 134 с.

**Литература, рекомендуемая обучающимся:**

1. Журналы «Искусство». Подшивка за 2008-2021 гг.
2. Журналы «Балет». Подшивка за 2000-2021 гг.
3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство»,2016
4. Видеоматериалы концертов, выступлений танцевальных коллективов.

**Рекомендуемые сайты:**

1. <http://www.horeograf.com/page/35>
2. <https://infourok.ru/drugoe.html>
3. <https://www.youtube.com/user/DANCEHELP>
4. <https://ok.ru/group56757926625312/topics>
5. <https://www.livelib.ru/selection/793549-v-pomosch-horeografu>
6. <http://dancwow.ru/films/russkie-tanetsi>
7. <http://lessons-pv.ru/tanci-813.html>
8. <https://www.youtube.com/>

## Упражнения-импровизации

**1.Импровизация: «Тень».**Упражнение выполняется в паре. Один партнёр располагается за спиной другого партнёра и повторяет его движения, но стараясь увеличить амплитуду своего движения. Можно использовать жесты, позы, танцевальные шаги, прыжки и т.д.

**2. Импровизация: «Твистер».**Работа происходит в парах. Один партнёр встаёт в опору на руки и ноги, при этом не опускает колени на пол, другой партнёр запускает движение. Ставит либо руку, либо ногу на место одной из опор первого партнёра, движение непрерывное, инициатива переходит от одного партнёра к другому. Упражнение, направленное на выработку выносливости, умения работать в паре и умения правильно распределять вес.

**3.Упражнение «Цепочка имен»:**подготовка: каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить названием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя.

**4.Упражнение «Унисон в группе»:** группа собирается вместе в пространстве, все лицом в одном направлении. Танцор, который окажется во главе группы, начинает двигаться.Другие двигаются в унисон с этим танцором. Если направление движения изменяется, так же меняется и ведущий.Часть группы – зрители. По крайней мере, пять танцоров находятся в пространстве. Два танцора выбираются ведущими. Танцоры распределяются так, чтобы каждый мог видеть, по крайней мере, одного из ведущих.Ведущие двигаются, как пожелают, оставаясь спиной к ведомым.Ведомые могут подражать любому из ведущих. Они могут следовать то за одним, то за другим по собственному усмотрению, поддерживая непрерывность движения во время этих переходов.

### **6. Упражнение «Работа через «сферу»**

Лежим на полу, руки в стороне, колени согнуты, стопы параллельно. Импульс идёт от колен, они падают на бок, мы двигаемся через бок, и поднимаемся. Движение заканчивается головой. Затем скользим рукой по полу (предварительно отдав вес на руку) и переворачиваемся за рукой обратно на спину.Более динамичное поднятие через большую «сферу».

Импульс от колен. Руки и корпус (захватывая территорию) идут по полу через полукруг, поднимаемся, доходим до конечной позы (голова вист, корпус в виде дуги). Опускаемся также через сферу в исходную позицию. Ноги подтягиваются, чтобы оказаться в параллельной позиции.

#### **6. Техника «Релиз»:**

- Лёжа на спине, закрываем глаза и чувствуем точки соприкосновения тела с полом, отдаём вес полу. «Втекаем в пол»: пятки, икры, бёдра, ягодицы, грудной отдел, затылок и руки.
- Соединяем большие пальцы рук перед собой в замок и концентрируемся на них.
- Вытягиваем руки перед собой вверх ладонями друг к другу. Поднимаем плечи – тянемся за пальцами вверх, затем вниз, затем снова вверх и т.д.
- Продолжаем лежать на спине, руки в стороне. Отрываем руку от пола – сначала кисть, потом локоть, плечо и, скручивая, ведём по телу, следуя за рукой, переворачиваемся на бок. Рука не останавливается, идёт за пальцами вверх и назад, переворачиваемся в исходное положение.
- Следуем за рукой через объём. Отрываем поочередно – кисть, локоть, плечо. Опускаем руку также через «объём», укладываем руку – сначала плечо, локоть, кисть.
- Ведём руку через низ по кругу и за ней, затем центр, нога отрывается от пола в последнюю очередь и переворачиваемся таким образом на живот. Обратное ведём рукой через верх по кругу и за рукой укладываемся в пол в исходное положение.
- Соединяем носки и разводим в стороны. Идёт работа в тазобедренном суставе. Затем ускоряемся, понимаем, что в быстром темпе это движение можно выполнять, не напрягая мышцы.
- Стопы параллельно, толкаем себя стопами так, чтобы импульс проходил от пяток до макушки.

## Приложение 2

### Диагностическая карта уровня развития предметных (импровизационных) компетенций обучающихся ансамбля танца «Абсолют»

№	ИМЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	КАЧЕСТВО ДВИЖЕНИЯ	ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ	РАБОТА С ПРЕДМЕТОМ	БЫСТРОТА РЕАКЦИИ	ГИБКОСТЬ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

**Оценочная шкала:** 1 балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо); 2 балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю); 3 балла – оптимальный уровень (качество присутствует); 4 балла – продвинутый уровень (качество развито)

### Диагностическая карта уровня развития личностных достижений обучающихся ансамбля танца «Абсолют»

ФИ	умение самостоятельно определять цели и составлять планы	Умение использовать различные ресурсы для достижения целей	Умение продуктивно общаться, взаимодействовать со сверстниками	Владение навыками творческой, исследовательской деятельности	Овладение способами самоконтроля физического развития и физических качеств	Овладение хореографическими приёмами	Способность к театризации и творческой импровизации

**Оценочная шкала:** 1 балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо); 2 балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю); 3 балла – оптимальный уровень (качество присутствует); 4 балла – продвинутый уровень (качество развито)





## Анкета для родителей

*Уважаемые родители! Поделитесь, пожалуйста, вашим мнением о качестве образования в творческом объединении ДДиЮ, которое посещает Ваш ребенок.*

*Прочитайте внимательно каждое утверждение. Если вы с ним согласны, то поставьте рядом с номером вопроса знак «+», если не согласны, то знак «-».*

1. Образовательный процесс в детском объединении ориентирован на развитие личности каждого ребёнка
2. Достижения и успехи моего ребенка педагоги оценивают объективно и справедливо
3. Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребёнка
4. Педагог прислушивается к моему родительскому мнению и учитывает его
5. В творческом коллективе проводится много интересных мероприятий
8. В группе / детском творческом объединении доброжелательная психологическая атмосфера
9. У моего ребёнка складываются нормальные взаимоотношения с педагогом
10. У моего ребёнка хорошие взаимоотношения с детьми в группе, которую он посещает
11. Я являюсь частым гостем сайта [ddub66.ru](http://ddub66.ru) и получаю там интересную и полезную для меня информацию
12. За время обучения моего ребёнка в творческом объединении отмечено повышение уровня его личностного развития
13. Мой ребенок с удовольствием занимается в творческом коллективе ДДиЮ
14. Я доволен тем, что мой ребёнок посещает занятия в ДДиЮ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025