Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района
города Екатеринбурга им. Е. Е. Дерягиной

Принята Методическим советом
МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной
Протокол № 4 от 28.05.2026
Утверждена
Приказ по МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной
№ 144 от 05.06.2026

Директор О. В. Булычева

ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Педагоги дополнительного образования
Дрокин Андрей Анатольевич
Ильина Татьяна Владимировна
Рыбина Дарья Александровна
Васильева Мария Алексеевна

Екатеринбург, 2026 г.

I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность и разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее – СанПиН);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

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

18. Устав МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной;

Пояснительная записка

Направленность: художественная.

Актуальность программы обуславливается тем, что импровизация (от лат. Improvises – неожиданный) – это исследовательское творчество в хореографическом искусстве, которое создается в процессе исполнения или в процессе его создания, где импровизация становится с одной стороны, приемом творчества, а с другой обучением художественному творчеству.

Импровизация помогает раскрепощать и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру ребенка в любом его возрасте. Развивает образное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актерские данные, помогает выводить на эмоциональную работу через пластику и пантомиму. Развивает ассоциативное мышление к музыкальному произведению и помогает воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии танцевальной композиции и образа героя танцевальной сюжетной композиции.

Человек всегда находится в движении - внешнем и внутреннем. Наше тело – это проводник наших чувств и эмоций. Танцевальная импровизация – это особенное отношение к собственной личности, к своему телу, особенный

способ мыслить. Импровизация требует постоянного совершенствования, глубокой душевной и физической работы над собой и своим «Я».

Техники танцевальной импровизации позволяют каждому ребенку получить:

– освобождение от внутренних зажимов тела и чувства;

– развитие и принятие собственного движения, пластичности и выразительности данные телу от природы;

– гармоничное восприятие себя, целостность «Я»;

– источник позитивного состояния и энергии внутри себя.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она позволяет раскрыть эмоционально-телесную выразительность через искреннее движение.

Адресат программы: обучающиеся 5-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного просмотра. Программа построена с учетом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 15 -25 человек.

Группы формируются по возрастному принципу и делятся на следующие ступени:

Дети 7-10 лет очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

Дети 11-17 лет:

В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Подросток – это уже не ребенок и еще не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития. Происходит ускорение роста, интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следите за тем, чтобы ребенок не уставал при длительной физической нагрузке, давайте ему отдохнуть. Диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растет быстрее, чем сосуды. Отсюда

появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.

В этом возрасте у ребенка резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте дети склонны к индивидуальным номерам, где можно проявить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 академических часа по 40 минут (с перерывом в 10 минут между занятиями).

Программа предполагает занятия с одаренными детьми в рамках отдельного модуля (Концертная группа) – режим занятий вариативен: 2 раза в неделю по 3 ак. часа, либо один раз в неделю 6 ак. часов, с перерывами 10 минут. (1 ак. час равен 40 минут).

Объем программы – общее количество учебных часов, необходимых для освоения Программы – **72** часа; концертная группа – **216** часов.

Срок освоения – программа рассчитана на **2** года обучения.

Уровень освоения программы – **«стартовый»,** так как предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Форма обучения: групповая

Виды учебных занятий:

Вводное занятие – педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год;

репетиционная работа;

комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач.

Формы подведения результатов: формой текущего контроля является наблюдение, беседа в процессе каждого занятия.

Формой итогового контроля и показом уровня подготовки детей является участие в отчетном концерте.

Цель и задачи программы

Цель программы: закладывание основ в воспитании гармонично развитой, духовно-нравственной, творческой личности ребенка по средствам изучения предмета – «Импровизация».

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

– Формирование творческих навыков и умений;

– Формирование умений соотносить образ, движение с музыкой;

– Овладение свободой движения, художественной жестикуляции;

– Формирование основ яркости и широты образных представлений;

– Формирование навыков коллективного общения, работы с партнером;

– Понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.

Развивающие

– Развитие разнообразных движений, укрепление мышц;

– Укрепление здоровья, развитие физических данных;

– Развитие эмоциональной отзывчивости, памяти;

– Развитие воображения.

Воспитательные:

– Социальная адаптация детей формирование основ духовно-нравственных ценностей;

– Гармонизация внутреннего мира учащихся;

– Психологическое раскрепощение учащихся;

– Воспитание трудолюбия, музыкальных способностей;

– Воспитание любви и интереса к искусству хореографии.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

– Формировать творческие навыки и умения детей;

– Формировать умение соотносить образ, движение с музыкой.

Развивающие

– Развить умение выражать эмоции через движение;

– Развивать воображения, фантазии;

– Развивать творческую индивидуальность, актерское мастерство;

Воспитательные:

– Раскрепощать детей эмоционально;

– Социализировать, формировать навыки коллективного общения, работы с партнером;

– Снятие зажимов, комплексов, связанных с недооценкой или боязнью собственного тела;

– Воспитывать музыкальный слух, чувство ритма, умение слушать в музыку;

– Создавать и совершенствовать доверительные отношения в группе.

Планируемые результаты освоения программы

1 года обучения:

Предметные:

– Сформированы творческие навыки и умения;

– Сформированы умения соотносить образ, движение с музыкой;

– Обучающиеся владеют свободой движения, художественной жестикуляции;

– Сформированы основы яркости и широты образных представлений;

– Сформированы навыки коллективного общения, работы с партнером;

– Обучающиеся понимают связь красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.

Метапредметные

– Развиты разнообразные движения, укреплены мышцы;

– Укреплено здоровья, развиты физические данные;

– Развита эмоциональная отзывчивость, память;

– Развито воображение.

Личностные:

– Обучающиеся социально адаптированы

– Сформированы основы духовно-нравственных ценностей;

– Обучающиеся психологически раскрепощены;

– Воспитано трудолюбие, музыкальные способности;

– Воспитана любовь и интерес к искусству хореографии.

Задачи 2 года обучения:

Предметные:

– Сформированы творческие навыки и умения обучающихся;

– Сформировано умение соотносить образ, движение с музыкой.

Метапредметные:

– Развито умение выражать эмоции через движение;

– Развито воображение, фантазия;

– Развита творческая индивидуальность, актерское мастерство;

Личностные:

– Обучающиеся эмоционально раскрепощены;

– Обучающиеся социализированы, сформированы навыки коллективного общения, работы с партнером;

– Сняты зажимы, комплексы, связанных с недооценкой или боязнью собственного тела;

– Воспитан музыкальный слух, чувство ритма, умение слушать в музыку;

– Выстроены доверительные отношения в группе.

Учебный (тематический) план – 1 год

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	5	2	3	Беседа
2.	Образная импровизация (сольная)	20	5	15	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Импровизация в пространстве	21	3	18	Педагогическое наблюдение
4.	Импровизация групповая (или в паре)	21	3	18	Педагогическое наблюдение
5.	Подготовка и проведение отчетного концерта	5	1	4	Отчетный концерт
	Итого:	**72**	**14**	**58**	

Содержание учебного (тематического) плана – 1 год

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с предстоящей работой на занятиях. Понятие танцевальной импровизации.

Практика:

Упражнение «Знакомство» (автор Марина Лымарь)

Все участники сидят к кругу. Сначала произносят каждый свое имя, затем свое имя произносит каким-то жестом или движением и замирает. Когда последний называет свое имя, все быстро прячутся вниз. Повторяем то же самое ускоряясь.

Упражнение «Знакомство», как вариант.

Дети выстраиваются в линию и по очереди говорят свои имя, при этом делают какое-то движение, например, поднять руку вверх. Когда последний говорит свое имя, все садятся вниз. После нескольких кругов усложняем задач. Дети разбегаются по залу и в том же порядке, котором стояли должны назвать свои имена с поднятием руки и в конце вместе сесть.

2. Образная импровизация (сольная)

Теория.В этом разделе выполняются упражнения, которые направлены на понятие позы, движения, и далее преобразование в хореографический текст. Важно здесь раскрыть не только творческий потенциал человека, но и внутренние помыслы, побуждения, страхи. Избавляет от скованности, комплексов, фобий, неуверенности в себе, низкой самооценки и др.

Практика: Освоение упражнений на развитие образной импровизации.

1. Разогрев тела и подготовка к импровизации.

- разогрев с верха тела, от макушки, или наоборот — от стоп;
- разогрев тела в партере;

- изучение состояний тела;

- изучение точек опоры.

2. Упражнение «Движение – поза». Педагог предлагает детям прослушать определенную музыку, представить образ, которые каждый ребенок будет отражать во время импровизации под эту музыку, затем дети импровизируют. Педагог останавливает музыку – дети замирают в определенной позе, соответствующей своему образу. Затем педагог включает другой музыкальный фрагмент, и дети снова слушают, придумывают образ, импровизируют, музыка выключается – дети замирают в позе.

3. Упражнение «Кисточка». Задача: взять одну часть тела и начать ей рисовать в пространстве, как кисточкой. В процессе менять части тела.

4. Кроссы (Ольга Веньяминова)

Перейти с одной стороны класса на другую, если вы:

- ✓ стали полностью жидким,
- ✓ класс наполнен медом (мышцы напряжены).

Задача: выполнить передвижение с полностью расслабленными мышцами в первом варианте, и полностью напряженными мышцами во втором варианте.

Кроссы можно разнообразить разными переходами:

- ✓ пробираясь через лес,
- ✓ прокрасться через линии сигнализации,
- ✓ наступать только на определенные участки пола, иначе пол обвалится,
- ✓ проползти, как змея,
- ✓ перекатиться, как мяч др.

5. Упражнение «Обнуление» (Екатерина Незванова, курс DH). Обнуление одновременно с физическим сбросом. Задача: Тряска в течение 10 секунд и по хлопку — выход в случайную позу. Затем достраиваем получившуюся позу до какого-то образа и окрашиваем ее — начинаем двигаться. Главное, позволить телу действовать самому, не «включая» мозг.

6. Упражнение «Животные». Дети стоят с закрытыми глазами. Педагог называет животное, дети его представляют, затем по хлопку или под музыку просыпаются и в свободном направлении начинают двигаться, изображая этого животного. Как только музыка прерывается, дети останавливаются и засыпают. Затем задаем настроение животным, а затем место ведущего занимает кто-то из детей.

7. Упражнение «Состояние». Идем по кругу, меняя состояния и ощущения, педагог задает образ детям изобразить под музыку:

- хрустальные ножки

-лизун

- тряпичная кукла

-малыш, который учится ходить

-старенький дедушка

-деревянные ноги и тряпичные руки и наоборот

- как вы идете на танцы

- как у вас болит мозоль на ноге

- тополиный пух, который катает ветер

- как вы увидели радугу и т.д.

8. Упражнение «образ музыки». Каждый урок педагог задает тему, например, сегодня тема «морское царство», включается музыка и дети импровизируют на заданную тему, музыка выключается и дети останавливаются в позе своего героя.

9. Упражнение «Рисуем музыку»

Наши руки – длинные кисточки. Мысленно зачерпываем ими краски (каждый выбирает свой любимый цвет) и рисуем музыку, чем ярче музыка, тем «ярче» краски, т е амплитуднее движения.

3. Импровизация в пространстве.

Теория. В импровизации развивается не только внутреннее ощущения себя, но и возможность ощутить себя со стороны. Идея – чувствовать свое тело, чувствовать одежду на своем теле, чувствовать внутренние органы, чувствовать пространство вокруг себя. Главная задача – ощущение процесса работы своего тела, получение удовольствия от танца.

Практика.

1. Упражнение «Броуновское движение» (Светлана Кузнецова, курс DH).

Дети свободно хаотично перемещаются в пространстве, «заполняя его собой». При этом нельзя сталкиваться и ходить по кругу, а нужно обращать внимание на свою внутреннюю свободу в теле (убрать зажимы, расслабиться, расправить плечи, расслабить руки, челюсть и т.д.) и спокойно ходить по залу, проходя через центр.

Усложнение упражнения:

- по хлопку – остановка,
- встреча взглядом с прошедшим мимо участником (+ улыбка),
- соприкосновение ладонью или легкие, аккуратные перекаты предплечьем с прошедшим мимо участником.
- самостоятельная остановка – один участник останавливается, остальные должны почувствовать это и тоже остановиться, затем

одновременно снова начать двигаться. При этом инициатором остановки или начала движения может быть любой участник.

2. Упражнение «Движение с закрытыми глазами». Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей осинесколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры двигаются в пространстве, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, так чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами. Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могутвзаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами.Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытияотносительно размера или формы пространства, или расположения объектов внутри него. Это упражнение также готовит их к упражнению на доверие, приведенное ниже.

4. Импровизация групповая (или в паре)

Теория: В импровизационном процессе обучающиеся взаимодействуют, вместе решают поставленные задачи, работают над фокусами внимания. Упражнения на групповую импровизацию способствуют развитию целостного понимания ситуации и определения своего места в ней. Многие упражнения направлены на сохранение определенного состояния при изменяющихся условиях.

Практика: Упражнения, направленные на взаимодействие обучающихся между собой.

1. Упражнение «Цвет». Дети делятся на небольшие группы (4-5 человек), педагог задает каждой группе определенный цвет, и они пытаются пластически изобразить его. Одна группа показывает, остальные – отгадывают, какой это цвет. Затем следующая группа и т.д. Далее каждая группа сама придумывает себе цвет, не говоря даже педагогу, остальные – отгадывают.

2. *Упражнение «Скульптор» (Виктория Арчая, курс DH).* Один ребенок стоит в центре круга, он - глина. Остальные по очереди подходят и лепят скульптуру из глины. Ребенок-скульптура должен позволитьделать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений. Затем всем необходимо повторить ту позу, которую слепили. Можно также выполнять в парах. Дети разбиваются по парам, один скульптор, второй глина (или пластилин). Сначала глина твердая, чтобы начать лепить, нужно ее согреть. Лепим скульптуры, глина подчиняется, постепенно расслабляя мышцы.

3. *Упражнение «Зеркало».* Ставим детей друг напротив друга, даем одному роль ведущего, другому ведомого «отражения», ведущий делает

медленные движения, "отражение" за ним повторяет зеркально. Затем меняем роли.

4. *Упражнение «Главный» (Андрей Разживин).* Повторяем движения за человеком, стоящим впереди.Участники делятся на группы по 4 человека, и встают «ромбом». Начинает двигаться тот, кто стоит в вершине «ромба». Все остальные повторяют его движения. Ведущий может передать свою роль другому. Для этого ему нужно сменить ракурс. И тогда ведущим становится тот участник, в сторону которого повернулся ведущий.

5. *Упражнение «Магнит».* Нужно работать в паре без телесного контакта, но находясь в контакте эмоциональном. Правила такие: рука одного человека является «магнитом», другой – «примагничивается» определенной частью тела, и двигается за «магнитом» под музыку. Педагог называет какой частью - центром тела вы должны примагничиваться. Затем меняемся ролями. Части-центры тела – плечо, живот, голова.

6. *Упражнение «Тяни-Толкай».* Один партнер максимально пассивный, он двигается только от импульса, задаваемого другим партнером. Задача второго партнера: только толкать или только тянуть. Следите за «чистотой» исполнения, чтобы «толкать» не сменилось «тянуть» - и наоборот. Участники должны выполнять только одну задачу.

5. Подготовка и проведение отчетного концерта

Теория: Постановка номера. Подведение итогов обучения. Педагог отмечает успехи детей, отмечает проблемы, недочеты в своей работе.

Практика: Репетиции номеров. Проводится два раза в год в форме концертного выступления на сценической площадке с приглашением родителей, гостей.

Учебный (тематический) план – 2 год

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, ТБ	3	3	0	Беседа
2	Образная импровизация (сольная)	27	6	21	Беседа, педагогическое наблюдение
3	Импровизация в пространстве	30	6	24	Педагогическое наблюдение
4	Импровизация групповая (или в паре)	30	6	24	Педагогическое наблюдение
5	Отработка пройденного материала, подготовка к концертам	120	0	120	
6	Проведение отчетного концерта	6	0	6	Отчетный концерт

Итого:	**216**	**21**	**195**	

Содержание учебного (тематического) плана – 2 год

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с предстоящей работой на занятиях. Понятие танцевальной импровизации.

Практика:

Упражнение «Знакомство» (автор Марина Лымарь)

Все участники сидят к кругу. Сначала произносят каждый свое имя, затем свое имя произносит каким-то жестом или движением и замирает. Когда последний называет свое имя, все быстро прячутся вниз. Повторяем то же самое ускоряясь.

Упражнение «Знакомство», как вариант.

Дети выстраиваются в линию и по очереди говорят свои имя, при этом делают какое-то движение, например, поднять руку вверх. Когда последний говорит свое имя, все садятся вниз. После нескольких кругов усложняем задач. Дети разбегаются по залу и в том же порядке, котором стояли должны назвать свои имена с поднятием руки и в конце вместе сесть.

2. Образная импровизация (сольная)

Теория. В этом разделе выполняются упражнения, которые направлены на понятие позы, движения, и далее преобразование в хореографический текст. Важно здесь раскрыть не только творческий потенциал человека, но и внутренние помыслы, побуждения, страхи. Избавляет от скованности, комплексов, фобий, неуверенности в себе, низкой самооценки и др.

Практика: Освоение упражнений на развитие образной импровизации.

1. Разогрев тела и подготовка к импровизации.

- разогрев с верха тела, от макушки, или наоборот – от стоп;
- разогрев тела в партере;
- изучение состояний тела;
- изучение точек опоры.

2. Упражнение «Движение – поза». Педагог предлагает детям прослушать определенную музыку, представить образ, которые каждый ребенок будет отражать во время импровизации под эту музыку, затем дети импровизируют. Педагог останавливает музыку – дети замирают в определенной позе, соответствующей своему образу. Затем педагог включает другой музыкальный фрагмент, и дети снова слушают, придумывают образ, импровизируют, музыка выключается – дети замирают в позе.

3. Упражнение «Кисточка». Задача: взять одну часть тела и начать ей рисовать в пространстве, как кисточкой. В процессе менять части тела.

4. Кроссы (Ольга Веньяминова)

Перейти с одной стороны класса на другую, если вы:

✓ стали полностью жидким,

✓ класс наполнен медом (мышцы напряжены).

Задача: выполнить передвижение с полностью расслабленными мышцами в первом варианте, и полностью напряженными мышцами во втором варианте.

Кроссы можно разнообразить разными переходами:

✓ пробираясь через лес,

✓ прокрасться через линии сигнализации,

✓ наступать только на определенные участки пола, иначе пол обвалится,

✓ проползти, как змея,

✓ перекатиться, как мяч др.

*5. Упражнение «Обнуление» (Екатерина Незванова, курс DH).*Обнуление одновременно с физическим сбросом. Задача: Тряска в течение 10 секунд и по хлопку – выход в случайную позу. Затем достраиваем получившуюся позу до какого-то образа и окрашиваем ее – начинаем двигаться. Главное, позволить телу действовать самому, не «включая» мозг.

6. Упражнение «Животные». Дети стоят с закрытыми глазами. Педагог называет животное, дети его представляют, затем по хлопку или под музыку просыпаются и в свободном направлении начинают двигаться, изображая этого животного. Как только музыка прерывается, дети останавливаются и засыпают. Затем задаем настроение животным, а затем место ведущего занимает кто-то из детей.

7. Упражнение «Состояние». Идем по кругу, меняя состояния и ощущения, педагог задает образ детям изобразить под музыку:

- хрустальные ножки
- лизун
- тряпичная кукла
- малыш, который учится ходить
- старенький дедушка
- деревянные ноги и тряпичные руки и наоборот
- как вы идете на танцы
- как у вас болит мозоль на ноге
- тополиный пух, который катает ветер
- как вы увидели радугу и т.д.

8. Упражнение «образ музыки». Каждый урок педагог задает тему, например, сегодня тема «морское царство», включается музыка и дети

импровизируют на заданную тему, музыка выключается, и дети останавливаются в позе своего героя.

9. Упражнение «Рисуем музыку»

Наши руки – длинные кисточки. Мысленно зачерпываем ими краски (каждый выбирает свой любимый цвет) и рисуем музыку, чем ярче музыка, тем «ярче» краски, т.е. амплитуднее движения.

Самостоятельные задания:

1. Упражнение 1

Создать движенческую фразу. Превратить ее в прыжки, поначалу очень большие, потом все меньше и быстрее, и довести до очень быстрых и мелких, и закончить падением.

2. Упражнение 2

Придумать движения, отражающие четыре слова, затем на основе этих движений создать танцевальную фразу, с которой произвести следующие вариации:

- исполнить движения в различном порядке;
- включить повторы;
- изменить скорость;
- исполнить в обратном порядке.

3. *Упражнение 3 «Шаг и звук»* Выбрать постоянную форму шага, и каждый шаг соединить со звуком, слогом или словом. Возможно, рассказывать какую-то историю, совершенно несвязную и парадоксальную. Главное, чтобы каждый шаг четко сливался со звуком. Добавить голосовые обертоны и интонацию, паузы, остановки, ускорение темпа речи и замедление. Отобразить это в шаге. То же самое сделать, используя жестикуляцию.

3. Импровизация в пространстве.

Теория.В импровизации развивается не только внутреннее ощущения себя, но и возможность ощутить себя со стороны. Идея - чувствовать свое тело, чувствовать одежду на своем теле, чувствовать внутренние органы, чувствовать пространство вокруг себя. Главная задача — ощущение процесса работы своего тела, получение удовольствия от танца.

Практика.

1. Упражнение «Броуновское движение» (Светлана Кузнецова, курс DH): дети свободно хаотично перемещаются в пространстве, «заполняя его собой». При этом нельзя сталкиваться и ходить по кругу, а нужно обращать внимание на свою внутреннюю свободу в теле (убрать зажимы, расслабиться, расправить плечи, расслабить руки, челюсть и т.д.) и спокойно ходить по залу, проходя через центр.

Усложнение упражнения:

- по хлопку – остановка,
- встреча взглядом с прошедшим мимо участником (+ улыбка),
- соприкосновение ладонью или легкие, аккуратные перекаты предплечьем с прошедшим мимо участником.
- самостоятельная остановка – один участник останавливается, остальные должны почувствовать это и тоже остановиться, затем одновременно снова начать двигаться. При этом инициатором остановки или начала движения может быть любой участник.

2. Упражнение «Движение с закрытыми глазами»: все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры двигаются в пространстве, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, так чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами. Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могут взаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами. Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытия относительно размера или формы пространства, или расположения объектов внутри него. Это упражнение также готовит их к упражнению на доверие, приведенное ниже.

Самостоятельные задания:

1. Упражнение 1

«Движение в одном измерении». Перемещаться, используя только одно измерение (вперед-назад, из стороны в сторону, вверх-вниз). Следить за тем, чтобы все части тела одновременно передвигались только в одном измерении. При этом это должна быть танцевальная фраза.

2. Упражнение 2

Двигаться, сохраняя как можно больший контакт (центром, головой, руками, ногами) со стеной. Рисовать на стене линии, кривые различными частями тела. Стена является сагиттальной плоскостью, если центр тела касается ее боком, и вертикальной – если спереди или сзади.

4. Импровизация групповая (или в паре)

Теория: В импровизационном процессе обучающиеся взаимодействуют, вместе решают поставленные задачи, работают над фокусами внимания. Упражнения на групповую импровизацию способствуют развитию целостного понимания ситуации и определения своего места в ней. Многие упражнения направлены на сохранение определенного состояния при изменяющихся условиях.

Практика: Упражнения, направленные на взаимодействие обучающихся между собой.

1.Упражнение 1 «Групповое зеркало» Линия, пересекающая центр пространства, обозначает зеркало. Ее можно нарисовать мелом или положить ленту для наглядности. Половина танцоров – зрители. Остальные делятся на пары. Один из танцоров в каждой паре - ведущий. Все ведущие начинают с одной стороны зеркала, а их партнеры – на противоположной. Ведущие двигаются, их партнеры «отзеркаливают» так точно, как могут. Ведущие могут взаимодействовать друг с другом, обращая особое внимание на пространственную согласованность группы в целом. Ведущий может меняться ролями с партнером всякий раз, когда захочет, приблизившись к зеркалу, дотронувшись ладонью до ладони партнера и поменявшись местами через зеркало. Таким образом, все ведущие всегда остаются по одну сторону зеркала.

2. Упражнение «Цепочка имен» Каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить называнием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Они не должны шептать его застенчиво. Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, начинает. Он или она представляет свою фразу, сопровождая ее своим именем, скажем, «Пегги», и повторяет ее еще раз. Затем вся группа повторяет движение и звук в унисон. Второй танцор повторяет фразу Пегги со звуком и добавляет его собственное движение и имя, например, «Мосс». Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют звук и движение в унисоне. Этот процесс продолжается: Пегги, Мосс, Филипп, Холли… Ведущий может прервать цикл и начать снова со следующего человека, если последовательность становится слишком длинным для запоминания.

5. Отработка пройденного материала, подготовка к концертам

Практика: Постановка номера, отработка пройденного материала.

6. Проведение отчетного концерта

Теория:. Подведение итогов обучения. Педагог отмечает успехи детей, отмечает проблемы, недочеты в своей работе.

Практика: Репетиции номеров. Проводится два раза в год в форме концертного выступления на сценической площадке с приглашением родителей, гостей.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	1 год обучения – 2 часа Концертная группа – 6 часов
4	Количество часов в учебном году	1 год обучения – 72 часа Концертная группа – 216 часоа
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	Отсутствуют
9	Выходные дни	4 ноября, 31 декабря-10 января, 22,23 февраля, 8 марта, 3, 9, 10 мая
10	Окончание учебного года	31 мая

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Кабинет для обучения: хореографический класс, оснащенный рабочими станками, зеркалами, с достаточным освещением, профессиональным половым покрытием, гимнастическими ковриками.

Требования к форме: танцевальная обувь, тренировочная форма, концертные костюмы.

№	Оборудование	Количество /шт.
1	Мультимедийное устройство	1
2	Аудиомагнитофон или музыкальный центр	1
3	Фортепиано	1
4	Коврик гимнастический	30

Информационное обеспечение:

Нотный материал, фонотека, видеотека, наглядные пособия по хореографии.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

К реализации программы допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Методическое обеспечение:

Программа основана на комплексе исследований следующих авторов: Баскаков В. Ю., Гиршон А., Запора Р., Рунин Б. М., Мухина В. С.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды контроля, сроки	**Оценочные материалы**	**Формы/методы контроля**
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление успехов и ошибок в освоении материала	Подведение итогов каждого занятия, оценка деятельности педагогом посредством наблюдения; проведение занятия в форме просмотра работы всей группы; оценка выразительности, музыкальности и артистизма исполнения.
Итоговый (конец полугодия)	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Проведение индивидуальных отчетов, демонстрация танцевальных возможностей воспитанника; участие в отчетном концерте.

Программа предполагает проведение **мониторинга развития способностей** обучающегося, который отслеживает **динамику развития** по следующим параметрам и критериям:

Параметр	Критерии	Способ оценки
эмоционально–творческое развитие	Пластика, мимика, сюжетная композиция	Оценка деятельности обучающихся педагогом посредством наблюдения; проведение занятия в форме просмотра работы всей группы. **Низкий уровень** – развитие качества или навыка только начинается; **Средний уровень** – качество или навык находится в развитии; **Высокий уровень** – можно говорить о хорошем
Музыкально-ритмическая координация	Умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку, изменять движения в соответствии с фразами	
Развитие физических способностей	Гибкость, выворотность, растяжка, прыжок	

Личностные качества	Выраженность интереса к занятиям; самооценка деятельности на занятиях; ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении, способность к сотрудничеству	развитии для данного возраста качества или навыка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

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

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

Литература для педагогов:

1. Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Свободное тело. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010. – 224 с.

2. Гришон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация / Гришон А. – М.: изд-во Альманах, 2012. – 150 с.

3. Запора Р. Импровизация присутствует / Р. Запора – СПБ.: Альманах, 2012. – 169 с.

4. Ивлева Л. Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективов. Учебное пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск : ЧГАК, 2009. – 327 с.

5. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М.: Академия, 2010. – 215 с.

6. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / М. Фельденкрайз. – М.: ЭКСМО, 2013. – 148 с.

7. Фомин А. С. Танец: понятие, структура, функции / А. С. Фомин – М.: Книга, 2019. – 119 с.

Литература для обучающихся:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова – М.: АйрисПресс, 2002. – 263 с.

2. Бурцева, Г.В. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона: Сб. статей. – Барнаул: Изд-во АлГАКИ, 2006. – С. 121

3. Моргенрот Дж. Структурная танцевальная импровизация / Дж. Моргенрот // Самозащита без оружия, 2004. – № 3(6).

4. Курс лекций и видеоматералов от DANCEHELP Импровизация. II поток. Оптимальный// URL: https://dancehelp.ru/lp/L1027/ (дата обращения 20.08.2024)