Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол № 1
от 29 авг 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
ДДТ г.Нижнеудинск
№ 63-О от 29 авг 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ИМПУЛЬС»

Направленность: художественная

Адресат программы: учащиеся 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: стартовый

Разработчик программы:
педагог ДО
Зарубина Анна Александровна

Нижнеудинск- 2022

Пояснительная записка

За основу программы «Импульс» взята программа Самарской хореографической студии «Карнавал», созданной на базе Самарской государственной академии культуры и искусств, а также использовались следующие источники:

- Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» Заболоцкая М.А. (Программно-методическое обеспечение образовательного процесса детского объединения дополнительного образования.

- Сборник образовательных программ. Серия «Дополнительное образование детей: мастерство и творчество». Сборник №9/ Под ред. З.А. Каргиной, к.п.н., доц. – Издательство «ИСК», 2006).

- «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю.

- Программа Соловьевой М.А. «Основы современной хореографии», г.Москва.

- Игумнова И.Н. Дополнительная образовательная программа «Импульс» http://nsportal.ru/shkola/dopolnittlnoe-obrazovanie/libraru/dopolnitelnaya-obrazovatelnaya-programma-sovremennyy-tanec.

- «Программа по модерн-джаз танцу». http://festival.1september.ru/articles/525396 Щеголева О.В.

Танец – это искусство позволяющее воплотить любые эмоции, передать чувства и настроения через движения своего тела, через перемещения в пространстве. Это отличный способ узнать самого себя, погрузиться в глубину самосознания. Современный танец, как никакой другой жанр танцевального искусства, раскрепощает тело, обогащает духовный мир нетрадиционными танцевальными образами, развивает творческое воображение и выразительность исполнения современной пластики.

В настоящее время происходит подъем интереса детей и подростков к современному танцу. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков. Программа направлена на получение базового объема знаний, умений и навыков в области современной хореографии, развитие творческих способностей детей, расширение кругозора в области современного хореографического искусства, укрепление психического и физического здоровья обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа современной хореографии «Импульс» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения, имеет **художественную направленность.**

Актуальность программы заключается в востребованности у детей и подростков данного вида деятельности, т.к. в современном танце у исполнителя есть возможность выразить свой внутренний мир посредством оригинального образного движения. Занятия современной хореографией обеспечивают возможность самовыражения и самореализации посредством презентации умений и навыков в процессе концертной деятельности учащихся.

Педагогическая целесообразность. Современный танец дает возможность проявить личностные, волевые, лидерские черты характера, и в то же время настраивает исполнителя на уравновешенное поведение, преимущественно хорошее настроение, положительные эмоции.

В процессе обучения дети приобретают навыки музыкальности, пластичности, координации, актерского мастерства, у них формируется красивая осанка, развивается художественный вкус.

Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе.

Отличительная особенность программы. Учитывая значительно возросший среди детей и подростков интерес к современным направлениям хореографии, в программу введен танец – модерн. Практическая деятельность неразрывно связана с

изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культурой.

Адресат программы. Программа ориентирована на школьников 7-17 лет. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся предоставляют заключение от врача (справку) об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией. Программа предусматривает свободное вхождение в процесс обучения.

Срок освоения программы. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Импульс» рассчитана на 1год обучения.

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа с обязательным 10-минутным перерывом. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Цель программы: Приобщение учащихся к хореографическому искусству через освоение техники современного танца.

Задачи программы:

1. Создать условия для овладения основами хореографического искусства.
2. Развивать навыки коммуникативной культуры через освоение техники сценического искусства.
3. Способствовать развитию ассоциативно-образного воображения через хореографические постановки.
4. Формировать умение применять выразительные средства различных танцевальных стилей в творческой деятельности.
5. Развивать устойчивый интерес к танцевальному искусству разных стилей.
6. Изучить ведущие понятия и термины, историю и тенденции современной хореографии.
7. Научить простейшим элементам современного танца различных направленностей, созданию композиций.
8. Развивать эмоциональную отзывчивость и восприимчивость.
9. Научить ребенка свободно, красиво и органично выражать себя в танце.
10. Продолжать формировать внутреннюю культуру учащихся.

Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся

должны знать:

- основные термины и понятия в хореографии;
- элементы музыкальной грамоты (характер музыки, темп, ритм, динамика, структура музыкального произведения);
- элементы танцевальных движений джаз – танца.
- техники исполнения современного танца;

должны уметь:

- выполнять элементы танцевальных движений джаз-танца.
- владеть техникой современного танца;
- работать в коллективе.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2
2	Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг в хореографии	-	20	20

3	Основные положения торса	-	8	8
4	Позиции рук и ног в джаз-танце	-	8	8
5	Изоляция и полицентрия	-	6	6
6	Музыкально-ритмические упражнения	-	6	6
7	Работа в уровнях	-	6	6
8	Основные танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце.	-	8	8
9	Импровизация в хореографии	-	6	6
10	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого:	2	70	72

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.)

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Учащиеся должны заниматься в балетной или спортивной форме. Приходить в танцевальный зал аккуратно причесанными, с гладко убранными волосами. Бережно относиться к оборудованию в зале. Соблюдать правила поведения и дисциплину. Во время занятий запрещается употреблять пищу и жевательную резинку. В случае плохого самочувствия сообщить об этом преподавателю.

Тема 2. Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг в хореографии (20ч.)

- Постановка корпуса.
- Проучивание позы коллапса (своеобразное держание тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх).
- Упражнения для разогрева ног: plie,grand plie; battements tendu (усложняем одновременной работой рук); battements tendu jetes на 45 градусов; releve по параллельным позициям; demi rond и rond de jamber par terre.
- Упражнения, связанные с разогревом корпуса: перегибы и наклоны торса; спирали; упражнения на напряжение и расслабления.

Движение для стоп:
- вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно;
- в различных сочетаниях;
- развороты стоп пяткой вверх (рука под коленом).

Движения для корпуса:
- расслабление и выпрямление спины (колени согнуты, обхватить руками);
- наклоны корпуса вперед – лоб касается колен (сидя на полу обе ноги вместе и вытянуты);
- перегибы корпуса – «кольцо», «птичка».

Движения для ног:
- «лягушка» (сидя, лежа на животе);
- растяжки – шпагаты.

Движения для укрепления мышц живота:
- «солдатик»;
- «уголок».

Стретчинг в хореографии.

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц:
- фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени,
- пульсирующие наклоны торса вперед или по позициям
- открытие ноги с помощью руки или обеих рук во всех позициях сидя и положении лежа.

Упражнения стретч-характера - свободные, плавные движения отдельных частей тела, наклоны, повороты, сгибания и разгибания, отведения-приведения, вращения в суставах, статическое удержание максимально достигнутой амплитуды, пружинные движения, махи.

Тема 3. **Основные положения торса (8ч.)**

1. Наклоны торса: flat back (плоская спина) – наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, при наклонах в сторону важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке; deep body bend-глубокий наклон вперед, ниже,

чем на 90’, при этом наклоне спина, голова, руки находятся также на одной прямой; side stretch- наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.

2. Твист торса: curve (керв) - загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону, начинается от головы и исполняется до точки, расположенной ниже "солнечного сплетения"; arch-арка-это вариант curve, исполняется назад; твист плечей; roll down и roll up, roll down-постепенно начиная от головы, закручивание торса вниз, причем, все позвонки один за другим, включаются в это движение, roll up –обратное движение.

3. Спирали. К ним относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в Тазобедренном суставе. Body roll ("волны"). Последовательное включение нескольких центров по принципу управления один за другим - получается волна всем телом.

4. Contraction, releas, high releas: contraction - это сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе; releas – расширение объема тела, которое происходит на вдохе; high releas - высокое расширение, т.е. торс поднимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается, перегиб происходит через 7-й позвонок.

5. Tilt (угол). Корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

Тема 4. Позиции рук и ног в джаз-танце (8ч.) Изучение основных позиций рук, ног в джаз танце (1,2,3,4,5,6,7,8,V -position,L-position,S-position - позиции рук; параллельные и перпендикулярные позиции ног). Положения рук и кистей: baseuall bat, shampoo, press-position, windmill, locomotor, jerk-position, cap, jazz hand, finger fan, point, flex, wist pon. Движения для стоп: point, flex, bruch.

Тема 5. Изоляция и полицентрия (6ч.)

1. Изучение движений в "чистом" виде, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад); резко достичь положения.

2. Работа изолированного центра - голова: наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, sundari вперед-назад и из стороны в сторону.

3. Работа изолированного центра – плечи: подъем одного или двух плеч вверх, движения плеч вперед-назад, твист плеч, шейк плеч.

4. Работа изолированного центра - грудная клетка: движения из стороны в сторону, движения вперед-назад, подъем и опускание, твист.

5. Работа изолированного центра - пелвис: движения вперед-назад, движения из стороны в сторону, hip lift-подъем бедра, shimmi, jely roll.

6. Работа изолированного центра-ноги: позиции ног (пять позиций ног параллельное положение; аут-позиция), отдельные части ноги-стопа, голеностоп могут двигаться изолированно, catch step-перенос веса тела с одной ноги на другую без передвижения в пространстве, prance-flex,point, kick (пинок).

7. Координация - составная часть урока. Первый этап обучения - координация Изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад. Параллельное движение головой и пелвисом из стороны в сторону. Полукруги пелвисом и головой справа налево и слева направо. Движение головой вперед-назад, плечами исполняется полукруг спереди назад и сзади, вперед. Головой исполняется наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону. Головой исполняется sundari вперед-назад, движение плеч вверх-вниз. Головой исполняется крест, в параллель движению пелвиса. Аналогично исполняет квадрат. Аналогично - круг. Головой исполняются повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клеткой вперед-назад. Головой исполняется круг, одновременно круг кистями во второй позиции. Круг головой и круг предплечьями.

Тема 6. Музыкально-ритмические упражнения (6ч.)

Прослушивание музыки, определение:

- характера (веселый, грустный);

- темпа (медленный, спокойный, быстрый);
- выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы.
Этюды, импровизации на образ. Прыжки и шаги в сочетании с хлопками.

Тема 7. Работа в уровнях (6ч.)

1 Упражнения в уровнях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

2 Акробатические уровни: шпагаты, «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

3 Изоляция головы, плеч, грудной клетки, рук во всех уровнях, в том числе лежа на спине и на животе, стоя.

Тема 8 Основные танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце (8ч.)

Первоначально изучается шаг в чистом виде, затем добавляется один центр, два центра и т.д.

- Шаги: flat step-вся стопа плоско касается пола; camel walk (верблюжья ходьба) -при этом шаге колено "рабочей"ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается.
- Шаги «примитивы» исполняются с координацией изолированных центров.

Вращения:
- повороты на двух шагах (трех шаговый поворот),
- corkscrew повороты - повороты, аналогичные soutenu en turnant.

Прыжки:
- hop,
- jump,
- leap.

Тема 9. Импровизация в хореографии (6ч.)

1. Импровизация любой частью тела, смена по сигналу педагога и самостоятельно. Так же, как и в предыдущих упражнениях возможно варьирование динамических характеристик движения. Рисовать на полу или в пространстве буквы, слова и т.п.: а) руками (плечом, кистью, локтем и т.п.); б) ногами (коленом, бедром, стопой и т.п.); в) головой (всей головой, макушкой, ухом, носом и т.п.); г) тазом; д) спиной или её частями (например, лопаткой).
2. Контактная импровизация. Начать занятие со знакомства и каждый должен рассказать о себе.
3. Танцевать, не касаясь партнера, но следить мысленно, где находится точка контакта или ограничить точки прикосновения. Научиться доверять партнеру (ведущий – ведомый).

Тема 10. Итоговое занятие (2ч.)

Календарный учебный график

на 2022-23 учебный год

Раздел/месяц	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	всего
Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности	2									2
Тема 2. Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг в хореографии	6	8	6							20
Тема 3. Основные положения торса				8						8
Тема 4. Позиции рук и ног в джаз-танце				2	6					8
Тема 5. Изоляция и полицентрия						6				6
Тема 6. Музыкально-ритмические упражнения						2	4			6

Тема 7. Работа в уровнях							6			6
Тема 8. Основные танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце.								8		8
Тема 9. Импровизация в хореографии									6	6
Тема 10. Итоговое занятие									2	2
Итого:	8	8	6	10	6	8	10	8	8	72

Оценочные материалы

Контрольно – измерительные материалы
для проведения текущей и итоговой диагностики
к дополнительной общеразвивающей программе «Импульс»
для детей от 7 до 17 лет.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия, концертного выступления, участия в фестивалях и конкурсах различного уровня. Итоговая аттестация определяет уровень и качество освоения образовательной программы, проводится в конце учебного года в форме отчетного концерта.

Промежуточная и итоговая диагностика уровня освоения программы осуществляется в результате наблюдения за деятельностью учащегося по следующим параметрам и критериям:

№	Ф.И. учащегося	техника исполнения хореографических элементов	манеру и стиль исполнения танца	танцевальная и контактная импровизация	передача художественного образа	владение средствами выразительности	исполнение движения с координацией всех центров	умение чувствовать своё тело и работать с ним	сценическая культура	ИТОГО
1										
2										
3										

3 балла (соответствие высокому уровню) **-** учащийся демонстрирует чистоту, легкость, грациозность и технику исполнения хореографических элементов, не допускает ошибок в исполнении, демонстрирует артистизм, знание композиционного рисунка и синхронность исполнения, создает яркий художественный образ, не нуждается в педагогическом контроле. Учащийся стабильно проявляет самостоятельность при выполнении задания, демонстрирует обоснованность, глубину, логичность полученных познавательных результатов.

2 балла (соответствие среднему уровню) - учащийся не всегда проявляет самостоятельность при выполнении задания, частично демонстрирует чистоту и технику исполнения хореографических элементов, демонстрирует недостаточную обоснованность,

глубину полученных познавательных результатов, допускает нарушение логических связей в изучаемых понятиях, нуждается в педагогическом сопровождении.

1 балл (соответствие низкому уровню) - учащийся допускает грубые ошибки в исполнении композиции, практически не проявляет активность и самостоятельность при выполнении заданий, демонстрирует поверхностные познавательные результаты, в основном действует на репродуктивном уровне, нуждается в постоянном педагогическом контроле и сопровождении.

Методические материалы

Основные разделы занятия

На занятии модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений. В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается, прежде всего, в его неповторимости, его индивидуальности. Анализируя различные техники модерн джаз танца можно выделить несколько разделов занятия, которые обязательно использует каждый педагог.

1. РАЗОГРЕВ (WARM UP). Задача этой части занятия - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить группы упражнений. Первая группа - это упражнения направленные на растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами корпуса, эти упражнения помогают привести в рабочее состояние позвоночник и все его отделы. Важно как следует разогреть позвоночник, на него падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия. Эффективнее всего выполнять эти упражнения в партере или стоя. Третья группа упражнений направлена на разогрев ног. Многое заимствованно из классического танца: plie, battement tandu ,jete и другие. Четверная группа упражнений направлена на расслабление позвоночника, упражнения swing. Разогрев не должен быть слишком большим, чтобы учащиеся не уставали и эффективность дальнейших упражнений не спадала. Достаточно 5-10 упражнений на различные группы мышц. Здесь нет четкой последовательности, как например в классическом или народном танце, разогрев проходит на усмотрение руководителя.

2. ИЗОЛЯЦИЯ. Эта часть занятия более активна и насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у учеников, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник. Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение или резко достичь максимального положения. Во время изучения движений изолированных центров, педагог должен внимательно следить, чтобы ученики выполняли движения верно, во время работы одного центра, другой был неподвижен. Как правило, детям нелегко дается выполнение этого задания.

3. ПАРТЕР. Современный танец, особенно танец модерн, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу, существенная часть хореографии. В занятии этот раздел несет очень важные функции: в партере может происходить разогрев; в партере могут быть упражнения на изоляцию; в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника; в партере могут исполняться упражнения stretch характера, переход из одной позицию в другую, создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

4. АДАЖИО. Модерн-джаз танец накопил достаточно много собственных лексических модулей для того, чтобы создавать адажио на своем материале. Можно выделить три основных цели, которые ставит педагог при создании комбинации:

1. Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага.
2. Отработка вращения в позах.
3. Отработка пространственного расположения.

Движения ног: Battement developpe, Battement fondu, Battement releve lent, Demi и grand rond. Движения корпуса: Flat back, Curve, Arch, Lay out, Contraction, release, High release. Позы и положения: A la seconde, Attitude, Epaulment, Arabesque. Вспомогательные динамические движения и связующие шаги: Degage, Glissade, Step boll change, Pas faille, Renverse, Tour lent, Pirouette, Compas turn, Corkscrew turn, Tour chaines.

5. КРОСС (шаги, прыжки, вращения). Этот раздел занятия развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

6. КОМБИНАЦИЯ. В конце занятия заключительным разделом являются комбинации, которые зависят от преподавателя, его балетмейстерских возможностей и воображения. Комбинации могут быть самыми разнообразными, например, на разные виды шагов, вращений, шагов или передвижения в партере. Чем разнообразнее получится комбинация, тем больше раскроются творческие способности учащихся. Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенных рисунков движения, чередование сильных и слабых элементов, использование различных ракурсов, т.е использование всех средств танцевальной выразительности. Для выполнения элементов нужно делать упражнения на импровизацию - технику релаксации для осознания своего тела, тонкое чувствование своих внутренних сигналов, импульсов движения, чувство партнера, пространства, времени. Для выявления новых движений, которые могут быть исполнены в дальнейшем в репертуар коллектива, часто используют раскрытие потенциальных возможностей пространства. Импровизация предполагает сотворчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов, опыта и импульсов, изначально не предполагает смысла и танец становится способом создания или обнаружения его. Импровизация и хореография - равноправные партнеры в танце, играющие разные, но одинаковые значимые роли. Задания на импровизацию дают возможность ученикам свободно и раскованно двигаться, в силу своих физических и эмоциональных возможностей, проявить себя не только в учебном процессе, но и в создании репертуара коллектива.

Методические рекомендации по проведению занятий

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия-импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях. Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, занятия по современному танцу, трюки и элементы акробатики. Методика преподавания джаз-танца и танца модерн опирается на методику В.Никитина. Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его природные хореографические данные, особенности характера. Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастают объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся.

Большую роль в развитии творческих способностей детей играет участие в концертных выступлениях. На сцене от ребенка требуется не только хорошее и четкое исполнение движений и перестроений танца, но и способность донести до зрителя образы, заложенные в идею хореографической постановки. Это может произойти только при полной эмоциональной свободе ребенка перед зрителем. Обычно первый «страх сцены»

уходит постепенно путем регулярного участия в концертах на разных площадках и перед разными категориями зрителей. Для того чтобы помочь ребенку почувствовать себя более смелым, свободным на сцене, проводятся беседы перед выступлениями, посещение концертных программ профессиональных артистов, обучение детей на их примере. Музыкальное сопровождение для танцевальных постановок подбирается с учетом возрастных особенностей детей. Музыкальный материал должен быть доступен для восприятия и понимания ребенка. Музыкальное сопровождение для танцевальных постановок – это в основном произведения современных зарубежных композиторов и поп-исполнителей.

Занятия проводятся в хореографическом зале, оборудованном балетными станками и зеркалами. На полу – специальное покрытие для занятий танцами. Дети занимаются в репетиционной форме. Важным условием для успешного усвоения программы является организация творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и учащимися между собой.

В коллективе предусмотрена работа с родителями, с родительским комитетом, что определенно облегчит подготовку к концертной и конкурсной деятельности, пошив костюмов, а также развитие определенных традиций, таких как торжественный прием в состав коллектива, чествования именинников, празднования определенных дат, торжественные чаепития и поздравления по поводу успешных выступлений на конкурсах, окончания учебного года, выпуска учеников.

Условия реализации программы

Материально-техническая база

Занятия по дополнительной образовательной программе «Импульс» проходят на базе Дома детского творчества. Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения. В распоряжении педагога имеется:

- хореографический класс, оборудованный станками, настенными зеркалами и вентиляционной системой;
- место для переодевания;
- качественное освещение;
- музыкальная аппаратура;
- наличие костюмов в соответствии с репертуаром;
- аудио- и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение. Реализовывать данную программу могут педагоги дополнительного образования, имеющие образование или переподготовку по хореографии.

Реализацию программы осуществляет педагог-хореограф, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Зарубина Анна Александровна.

Список литературы

для педагога:

1. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
2. Бриль И. «Практический курс джазовой импровизации», М.,1982 г.;

для учащихся:

1. Ерохина О.В., «Школа танцев для детей». Ростов на Дону, 2003 г.;
2. Морис Бежар. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007
3. Никитин В. Ю. «Модерн-джаз танец. Методика преподавания», М, 2002 г.
4. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт» 2003
5. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство,2010.
6. Ягодинский В. «Рит, ритм, ритм», М., 1985 г.;

Календарно-тематический план
по программе «Импульс»
2022-2023 учебный год

№	Тема	Дата
1-2	**I. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч)** Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	09.09.2022
3-4	**II. Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг в хореографии (20 ч)** Постановка корпуса.	16.09.2022
5-6	Проучивание позы коллапса.	23.09.2022
7-8	Упражнения для разогрева ног.	30.09.2022
9-10	Упражнения, связанные с разогревом корпуса.	07.10.2022
11-12	Движение для стоп.	14.10.2022
13-14	Движения для корпуса.	21.10.2022
15-16	Движения для ног: «лягушка» (сидя, лежа на животе); растяжки – шпагаты.	28.10.2022
17-18	Движения для укрепления мышц живота.	11.11.2022
19-20	Упражнения, позволяющие выработать выворотность, шаг и силу мышц.	18.11.2022
21-22	Releve по параллельным позициям. Demi rond и rond de jamber par terre.	25.11.2022
23-24	**III. Основные положения торса (8 ч)** Наклоны торса: flat back.	02.12.2022
25-26	Твист торса: curve (керв).	09.12.2022
27-28	Contraction, releas, high releas.	16.12.2022
29-30	Спирали. Tilt (угол).	23.12.2022
31-32	**IV. Позиции рук и ног в джаз-танце (8 ч)** Проучивание основных позиций рук в джаз-танце.	30.12.2022
33-34	Проучивание основных позиций ног в джаз-танце.	13.01.2023
35-36	Положения рук и кистей.	20.01.2023
37-38	V -position,L-position,S-position - позиции рук.	27.01.2023
39-40	**V. Изоляция и полицентрия (6 ч)** Изучение движений в "чистом" виде.	03.02.2023
41-42	Работа изолированного центра – голова, ноги.	10.02.2023
43-44	Работа изолированного центра – плечи, грудная клетка.	17.02.2023
45-46	**VI. Музыкально-ритмические упражнения (6 ч)** Прослушивание музыки, определение: характера, темпа. Выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы.	24.02.2023
47-48	Этюды, импровизации на образ.	03.03.2023
49-50	Прыжки и шаги в сочетании с хлопками.	10.03.2023
51-52	**VII. Работа в уровнях (6 ч)** Упражнения в уровнях.	17.03.2023
53-54	Акробатические уровни.	24.03.2023
55-56	Изоляция головы, плеч, грудной клетки, рук во всех уровнях.	31.03.2023
57-58	**VIII. Основные танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце (8 ч)** Изучение шага в чистом виде.	07.04.2023
59-60	Шаги: flat step, camel walk.	14.04.2023
61-62	Повороты на двух шагах.	21.04.2023
63-64	Прыжки: hop, jump, leap.	28.04.2023
65-66	**IX. Импровизация в хореографии (6 ч)** Импровизация любой частью тела.	05.05.2023
67-68	Контактная импровизация.	12.05.2023
69-70	Импровизация по заданию педагога.	19.05.2023
71-72	**X. Итоговое занятие (2 ч)**	26.05.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957989

Владелец Масицкая Ольга Олеговна

Действителен С 08.11.2022 по 08.11.2023