МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КАСКАД»

или Веселая ритмика

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Нормативный срок обучения: 1 год
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Екатеринбург, 2023

Цель программы: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их физического совершенствования.

Задачи:

Обучающие:

- формирование необходимых двигательных навыков, знаний и умений в области хореографии;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- ознакомление с хореографическими терминами.

Воспитательные:

- развитие интереса к искусству и занятиям хореографией;
- воспитание воли, терпения, трудолюбия, потребности к физическим нагрузкам и здоровому образу жизни;
- воспитание эстетического и нравственного отношения к окружающему миру;
- адаптация детей к новым условиям и формирование навыков общения и сотрудничества друг с другом.

Развивающие:

- развитие творческой активности детей;
- развитие координации движения и двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, выразительности пластики движений;
- развитие хореографической памяти, внимания, воображения и фантазии;
- сохранение и укрепление физического здоровья детей.

Предполагаемые результаты реализации программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они приобретают в процессе освоения данного курса, а именно:

- сформированы установки на здоровый образ жизни;
- сформированы потребности в систематических занятиях;
- развито внимание, внутренняя собранность обучающихся, сформированы способности к волевым действиям;
- сформирована мотивация к творческому труду, работе на результат;
- развито чувство ответственности и коллективизма;
- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.

Предметные результаты:

- развиты общие хореографические способности;
- владеют с терминологией и классификацией хореографического искусства;
- развита наблюдательность, памяти и творческого мышления;
- владеют основами музыкальной и хореографической грамотности;
- понимают роль и значения ритмики и детского танца в формировании личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения курса обеспечиваются познавательными и коммуникативными учебными действиями, а также межпредметными связями с музыкой, литературой, историей.

Кроме этого, метапредметными результатами изучения курса является формирование перечисленных ниже универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: умеют:

- проговаривать последовательность действий на занятии при выполнении творческих

работ;
- работать по предложенному педагогом плану;
- совместно с наставником и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД: умеют:
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью наставника;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- самостоятельно выполнять творческие задания.

Коммуникативные УУД
- умеют пользоваться языком танца.

Программа ориентирована на детей 6-8 лет.

Наполняемость групп 30 человек. Специальных требований к начальному уровню подготовки обучающихся для занятий по программе «Веселая ритмика» нет.

Режим занятий
Группа 1: возраст 6-8 лет
Длительность одного занятия: 1 академический час.
Периодичность занятий в неделю: 1 раз.
Объем программы:
Группа 1: 34 часов.
Формы, методы обучения и виды занятий
Методы обучения:
- наглядный показ формируемых навыков;
- объяснение методики исполнения движения;
- тренировочные, танцевальные упражнения;
- танцевальная игра;
- развивающие этюды;
- танцевальные композиции.

Формы обучения:
- групповые

Форма контроля над уровнем подготовки – выполнение тестов, открытое занятие.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализация ДООП	**Комплектование групп**	**Новогодние каникулы**	**Промежуточная аттестация**	**Летние каникулы**
с 15.09. по 31.05.	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 08.01.	с 20.05. по 31.05.	с 01.06. по 31.08.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	часы
1	Введение в программу	1
2	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха	4
3	Постановка корпуса, головы.	3
4	Изучение позиций рук, ног	4
5	Партерная гимнастика	6

6	Построения и перестроения	2
7	Танцевальные комбинации	8
8	Этюды, танцевальные игры, массовые танцы	6
9	Беседы о хореографии	1
10	Открытые занятия	1
	Итого:	36 часов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (36ч)

№№ п/п	**Наименование темы**	**Общее кол-во часов**	**Формы аттестации/контроля**
1	Введение в программу	**1**	Беседа. Инструктаж по ТБ
2	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха	**4**	Тесты на определение профессионально-физических данных учащихся. **(приложение 1)**
3	Постановка корпуса, головы	**3**	Просмотр и контроль
3.1	Постановка корпуса	2	
3.2	Постановка головы	1	
4	Изучение позиций рук, ног	**4**	
4.1	Изучение позиций рук	2	
4.2	Изучение позиций ног	2	
5	Партерная гимнастика	**6**	Тесты на определение профессионально-физических данных учащихся. **(приложение 1)**
5.1	Упражнения на гибкость	2	
5.2.	Упражнения на выворотность	2	
5.3	Растяжка	2	
6	Построения, перестроения	**2**	
7	Танцевальные комбинации.	**7**	Тесты на определение профессионально-физических данных учащихся. (приложение 1)
7.1	Изучение видов шагов	2	
7.2	Изучение видов бега	1	
7.3	Изучение видов прыжков	2	
7.4	Танцевальные движения	2	
8	Этюды, танцевальные игры, массовые танцы.	**5**	Тесты на определение профессионально-физических данных учащихся. (приложение 1) **Просмотр и зачет.**
8.1.	Этюды	1	
8.2	Танцевальные игры	2	
8.3.	Массовые танцы	2	
9	Беседы об искусстве танца.	**1**	Викторина «В мире хореографии»
10	Открытые занятия	**1**	(приложение 2)
	Итого:	**34**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Введение в программу.

Знакомство с обучающимися. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий. Безопасность труда. Входная диагностика.

2. **Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.**

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная).

Практические занятия: движения в различных темпах; определение характера музыки словами; передача изменения характера музыки в движениях.

3. Постановка корпуса, головы.

1.1 Постановка корпуса

Теория: ознакомление с методикой исполнения.

Практические занятия: подтяжка всех групп мышц. Подтягивание корпуса в положении стоя, упражнение на укрепление мышц спины.

3.2 Постановка головы

Теория: ознакомление с методикой исполнения.

Практические занятия: повороты, наклоны головы.

2. Изучение позиций рук, ног.

2.1 Изучение позиций рук

Теория: ознакомление с методикой исполнения.

Практические занятия: подготовительное положение, I, II, III позиция рук.

4.2 Изучение позиций ног

Теория: ознакомление с методикой исполнения.

Практические занятия: позиции ног I, II, VI.

5. Партерная гимнастика.

5.1 Упражнения на гибкость.

Теория: основные части тела и их роль в жизнедеятельности и в танце.

Практические занятия: специальная тренировка опорно-двигательного аппарата, развитие физической силы, мостик из положения лежа, корзиночка, лягушка.

5.2 упражнения на выворотность:

Теория: ознакомление с методикой выполнения.

Практические занятия: вытягивание стоп, подтягивание мышц корпуса, растяжка паховой выворотности, бабочка, звездочка.

5.3 Растяжка

Теория: ознакомление с методикой выполнения.

Практические занятия: упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения на развитие гибкости, книжечка, закладка, поперечный и продольный шпагат.

6. Построения, перестроения.

Теория: ознакомление с видами танцевального рисунка.

Практические занятия: Упражнения на перестроение. Исполнение танцевальных комбинаций в различных рисунках.

7. Танцевальные комбинации.

7.1Изучение видов шагов.

Теория: ознакомление с техникой исполнения.

Практические занятия: шаг с носка, приставной шаг, галоп, подскоки, шаг польки, переменный шаг.

7.2 Изучение видов бега.

Теория: ознакомление с техникой исполнения.

Практические занятия: Танцевальный бег, бег с высокими коленками.

7.3 Изучение видов прыжков.
Теория: ознакомление с техникой исполнения.
Практические занятия: Прыжки по VI, II п.; маленькие и высокие прыжки.
7.4 Танцевальные движения.
Теория: ознакомление с техникой исполнения.
Практические занятия: Изучение поклона. Основные движения русских народных танцев: «пружинки», «хлопушки», «ковырялочка».

8. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы.

8.1 Этюды
Теория: история рождения танца и музыки.
Практические занятия: этюды (на основе изученных движений): «Тучка», «Доброта», «Лунтики».
8.2 Танцевальные игры.
Теория: беседа, история танцевальных игр.
Практические занятия: «Птицы и звери», «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Самый быстрый и ловкий»
8.3 Массовые танцы.
Теория: беседа, история происхождения массовых танцев.
Практические занятия: «Вместе весело шагать», «Танец Красной шапочки», «Мухоморы», «Зверобика», «Летка-Енька», «Робот Бронислав».

9. Беседы об искусстве танца.

Теория: Подготовка и проведение познавательных бесед, лекций, презентаций.

Практические занятия: Проведение викторин, опросов, тестов; посещение конкурсов и концертов. Просмотр записей фрагментов из балетов, творческих концертов и электронных презентаций.

10. Открытые занятия.

Подготовка и проведение открытого занятия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА

Обучающиеся могут:

1. Исполнять упражнения в соответствии с контрастным характером музыки.
2. Координировать движения.
3. Ориентироваться в пространстве.
4. Выполнять комплекс упражнений на полу (гибкость, выворотность, растяжка).
5. Знают позиции рук, ног, постановку корпуса.
6. Знают танцевальные шаги.
7. Исполняют развивающие этюды.
8. Исполняют массовые танцы.

2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№/№	Оборудование	Единица измерения	Количество на группу	% использования в ходе реализации программы
1	Зал для занятий хореографией		1	100%
2	Музыкальный центр	шт	1	90%

3	Гимнастические коврики	шт	15	30%
4	Платочки	шт	15	20%

Информационное обеспечение

- **https://sportschools.ru/gorod-Moscow/sport-Russian-folk-dance/Deti-9-10**
- **https://yandex.ru/video/search?text=народный%20танец**
- **https://yandex.ru/video/search?text=народный%20танец%20для%20детей%**
- **https://ok.ru/video/2382104002**
- **https://vk.com/topic-37891310_32657296**
- **https://vk.com/club185188305 - семинары**

Методические материалы

1. Глоссарий понятий (терминология проученных движений)
2. Фонотека.
3. Видеотека: база клипов и танцевальных практик групп.
4. Видеозаписи выступлений старших групп.
5. Электронная база презентаций: «Танцы народов мира», «Русский народный танец», «Классический танец», «Современный танец». «Знаменитые хореографы и постановщики». «Лучшие профессиональные и самодеятельные хореографические коллективы». «Великие исполнители и танцовщики».
6. Подборка литературы по разделам программы.
7. Сценарии праздничных выступлений, отчётных концертов.

3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Сформированность универсальных учебных действий в процессе освоения данной программы может быть оценена через **различные формы контроля**.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: систематический, периодический, промежуточный, итоговый годовой.

Систематический контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполнения задания.

Периодический контроль проводится по окончанию темы, здесь решается такая же задача - проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и на усвоение теоретического и практического материала.

Промежуточный контроль – осуществляется по итогам четверти. Задача педагога выявить уровень освоения обучающимися программы, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание

теоретической и практической части. Форма контроля - дифференцированный зачет, анализ, самоанализ.

Итоговый годовой контроль проходит в конце учебного года (май) служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
для педагогов

1. Авилова С.А., Т.В. Калинина – «игровые и рифмованные формы физических упражнений». Волгоград, 2008 г.
2. Бриске И.Э. – «Хореография», Челябинск, 1995г.
3. Ваганова А.Я. – «Основы классического танца». «Искусство», 1980 г.
4. Захаров Р. – «Сочинение танца» М. «Искусство», 1989г.
5. Зацепина К. – «Народно-сценический танец», М. Искусство, 1975г.
6. Ивлева Л.Д. – «Руководство Воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективе», Челябинск, 1989г.

7. Классический танец. Методическая разработка для преподавателей хореографических школ. М., 1988г.
8. Климов А. – «Основы русского народного танца». Искусство, 1981г.
9. Князева О.Н. – «Танцы Урала», Свердловск, 1962 г.
10. Коваль М.Б. – «Внешкольные учреждения. Проблемы, перспективы». Институт развития личности. М., 1994г.
11. Мудрин А.В. «Введение в социальную педагогику», Пенза, 1984г.
12. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», Москва.
13. Подласный «Педагогика». Москва, 1986 г.
14. Поляков С.Д. «Психопедагогика воспитания», Москва, Новая школа,1996 г.

для детей и родителей

1. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. – «Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста». Просвещение, 1991г.
2. Жильбер Делаэй, Марсель Марлье – «Мартина «Балетная мышка». ТОО «Внешсигма», 1994г.
3. Ротерс Т.Т. – «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». Просвещение, 1989 г.
4. Шелби Б. – «Открой своего ребенка с помощью тестов». Тюмень, 2000г.

Приложение 1

Оценочные материалы для проведения мониторинга – результатов обучения ребёнка в процессе реализации образовательной программы:

Тестовое задание на определение танцевальных способностей, учащихся по 4-м показателям.

Таблица характеристик уровней развития танцевальных способностей.

Показатель	**Высокий (4-5)**	**Средний (3)**	**Низкий (2)**
1.Профессионально-физические данные.	Ребёнок физически хорошо развит, вынослив. С правильными пропорциями тела и осанки. Хорошая выворотность; нога легко поднимается на 90 градусов и выше; стопа эластичная и гибкая; отличная пластика и устойчивость тела; а также отлично развиты отдельные группы мышц и подвижность суставов.	Ребёнок физически развит средне. У него могут быть правильные пропорции тела, но есть небольшие дефекты в осанке (лордоз, кифоз); наличие хореографической выворотности, но недостаточный подъем ноги и натянутости стоп. Отдельные группы мышц и подвижность суставов развита средне.	Ребёнок физически развит слабо, не вынослив, быстро устаёт, не внимателен; профессиональные данные на низком уровне.
2. Координация движений.	Ребёнок хорошо запоминает движения, отлично развита координация, зрительная память и вестибулярный аппарат, а также чувство ритма и мышечная память.	Координация движений не плохая, но слабо развита зрительная память, отсюда запоминание движений происходит на среднем уровне, хотя ребёнок может обладать достаточным чувством ритма и мышечной памятью.	Слабо развита координация движений, отсюда большие трудности в запоминании и воспроизведении. Отсутствует чувство ритма и музыкальности.
3.Двигательные навыки.	Ребёнок знает правила исполнения каждого изученного танцевального движения; умеет соединять танцевальные движения в танцевальные предложения и согласовать их в пространстве под музыку.	Ребёнок знает правила исполнения танцевальных движений, но при этом испытывает трудности в чётком повторении движений, отсюда он может допускать неточности в соединении танцевальных движений в предложения.	Ребёнок не знает основных правил исполнения танцевальных движений, не умеет соединять движения между собой.
4.Исполнитель-ская	Ребёнок должен	Ребёнок неплохо	Плохо ориентируется

выразительность	ориентироваться в композиционном пространстве, владеть навыками исполнения парного и массового танца, обладать актерской выразительностью.	ориентируется в пространстве, но испытывает небольшие затруднения в исполнении парного танца, отсюда он чувствует себя скованно, это может сказаться на его эмоциональности.	в рисунках танца, отсутствуют навыки ансамблевого исполнения и эмоциональной выразительности.

Тестовое задание на определение танцевальных способностей учащихся по 4-м показателям.

1. Профессионально-физические данные.

Тесты на определение профессиональных данных учащихся.

а) Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положении endehor (наружу).

Ребенка подводят к станку и устанавливают его в 1-ю позицию, затем, просят глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бёдра как можно больше раскрылись в стороны (супенировались), т.е. предлагают исполнить grandplie. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает.

б) Стопа - является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия.

Из первой позиции нога выдвигается в сторону, колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

в) Балетный шаг - его высота определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Ребёнок ставится боком к станку, держась за него одной рукой. Из 1-ой позиции ног, работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в стороны до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек - выше 90 градусов. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

г) Гибкость тела - показатель пластичности и определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед.

Ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела. Проверка гибкости вперед производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу.

Тесты, позволяющие определить развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

а) Подвижность шейного отдела позвоночника:

- наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди;
- наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад;
- наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого;
- повернуть голову в сторону. Ваш взгляд должен быть обращен точно в сторону.

б) Эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов:

- поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток;
- встать спиной к стене на расстояние длины стопы, руки в стороны ладонями вперед. Коснитесь пальцами стены, не отклоняя туловища от вертикали;
- согните одну руку локтем вверх, а другую - локтем вниз, предплечье за головой и за спиной. Коснитесь пальцами одной руки пальцев другой. То же сделать, поменяв положение рук.

в) Подвижность лучезапястного сустава, эластичность мышц кисти и предплечья:
- вытянуть руки вперёд и опустить кисти вниз - ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.

г) Подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы:
- присядьте, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45-55 градусов;
- встаньте лицом к станку и обопритесь об него руками. Отставьте выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Носки и колени направлены строго вперёд. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50-60 градусов.
- из положения стоя на коленях, сядьте на пятки. В норме, тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

д) Гибкость позвоночника:
- встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола;
- встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

е) Подвижность тазобедренных суставов, эластичность мышц бедра:
- лежа на спине, согните одну ногу, возьмите её обеими руками за колено и притяните как можно ближе к груди. Другая нога при этом остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища;
- лёжа на животе (подбородок касается пола), согните одну ногу и с помощью рук постарайтесь коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола;
- сидя на жёсткой поверхности, туловище вертикально, разведите выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.

ж) Подвижность коленных суставов:
- сидя на полу, максимально согните ноги коленями вверх. В норме икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра;
- сидя на жёсткой поверхности, максимально выпрямите ноги, прижимая их к полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, это свидетельствует о переизгибе в коленном суставе. Если не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность коленного сустава.

2. Координация движений:

Задание № 1. Выполнить подготовительно-развивающие движения:
- шаг с носка, шаг на полупальцах, маршировка с высоким подниманием колена;
- приставной шаг по 6 п.;
- бег, ноги сгибаются назад;
- подскоки в продвижении;
- шаг польки;

- поклон- простейший вариант.

Задание № 2. Прохлопать, протопать:
- хлопки с акцентом на 1-ую долю и равномерно;
- притопы с акцентом на 1-ую долю и равномерно;

3. Двигательные навыки:
Задание №1. Рассказать правила исполнения предложенных движений и показать их.
Задание №2. Исполнить танцевальную комбинацию**:**
- простой танцевальный шаг с носка с работой рук (используя различные позиции рук);
- «ковырялочка» с 3-м притопом и работой рук из 1п на 2п.;
- прыжки с хлопками в повороте.

4. Исполнительская выразительность:
Задание: исполнить танец или этюд.
- «Рыжий кот»;
- «Веселая разминка»;
- «Почемучки»;
- «Страна чудес».