

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 96 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 29.08.2025 г. № 396
Директор_____

Ю.В. Малиновская

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмика плюс танцы»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Разработчик: Новожилова Ольга Анатольевна,
заведующий отделением ДОД, методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается в необходимости творческого общения детей, подростков, педагогов, что чрезвычайно важно для развития здоровой личности и профилактики асоциального поведения занимающихся. Весьма актуально то, что программа побуждает и развивает мотивацию ребенка к самосовершенствованию, к творческому и спортивному росту. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей. Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе занятий воспитанники приобретают правильную осанку, походку, пластичность, формируется культура движений, что способствует активному восприятию музыки, развивает координацию движений, внимание, память. Систематические занятия повышают двигательную активность.

Адресат – программа предназначена для детей 13-15 лет, преимущественного женского пола, проявляющих изначальный интерес к двигательной активности, танцам, музыке, желанием к творческим выступлениям на публике.

Программа не требует специальных базовых знаний, способностей и физической подготовки в данной области. Принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий физической деятельностью.

Объем и срок реализации – Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов – 216 часов. Первый год обучения – 108 часов, второй год обучения – 108 часов.

Цель программы: приобщение обучающихся к танцевальному искусству и развитие физических и психоэмоциональных качеств.

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и танцевально-спортивной деятельности;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- расширение знания в области современного хореографического искусства.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности, гармоничное развитие личности.
- формирование культуры движений, развитие двигательных способностей, музыкальности и творческих способностей.

Воспитывающие:

- воспитание положительных качеств личности,
- привитие норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности.
- Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, содействие повышению интереса к физической культуре.
- Воспитание эстетического вкуса.

Условия реализации программы

- приём в секцию осуществляется по желанию, без специального отбора детей, без медицинских противопоказаний.

Формирование групп – разновозрастные.

Количество учащихся по годам обучения:

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

Режим занятий:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа, 72 учебных часа в году.

2 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа, 72 учебных часа в году.

Формы проведения занятий: творческо-игровое практическое занятие, репетиция, конкурс, концерт, творческий отчет, использование дистанционных технологий (платформа «Сферум»).

Формы организации деятельности, учащихся на занятии:

- фронтальная – объяснение, показ.
- коллективная (ансамблевая) – творческое взаимодействие между всеми детьми одновременно (репетиция, концерт)

- групповая – выполнение разминки и отработка танцевальных элементов в малых группах, парах.

- индивидуальная – отработка отдельных навыков, коррекция пробелов в знаниях.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал или класс со свободным пространством, музыкальный центр, флэш карта.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- у обучающихся сформируется устойчивый интерес к занятиям с высокой двигательной активностью и танцевальной направленностью, интерес к творчеству.

- у обучающихся сформируются умения самостоятельно оценить свои возможности и способности.

- у обучающихся сформируются умение общаться, чувство личной ответственности, умение следовать правилам поведения.

- у обучающихся сформируются: выносливость, терпение, сила воли, трудолюбие, внимательность, дисциплина.

Предметные результаты:

- у обучающихся сформируются знания о базовых танцевальных движениях.

- Обучающиеся будут лучше понимать роль танцевального искусства в формировании здорового образа жизни, а также необходимость выполнения разминки для предупреждения травматизма, знать правила техники безопасности на занятии.

- обучающиеся освоят на практике все базовые шаги, будут уметь соединять их в связки, знать структуру занятия, понимать технологию составления комплексов танцевальных движений, методику проведения упражнений.

- обучающиеся научатся самостоятельно проводить разминку

- обучающиеся освоят танцевальные комплексы, построенные на базовых шагах.

Метапредметные результаты:

-у обучающихся разовьются творческие способности, память, чувство ритма, координация движений, музыкальность, умение работать в коллективе.

-у обучающихся разовьется эстетический вкус

-у обучающих сформируется и укрепится уважение к профессиям творческой направленности.

- у обучающихся сформируются коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение, умение адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации.

-у обучающихся сформируется познавательная активность и умение самостоятельно искать необходимую информацию в сфере танцевального творчества.

Формы подведения итогов реализации программы.

- участие в школьных мероприятиях и праздниках

- фотоотчет,

- концерты для родителей внутри коллектива;

- отчетные концерты в конце учебного года.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмика плюс танцы»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09	30.05	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа.

Академический час равен 45 минутам.

**Учебный план
первого года обучения**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
2.	Теоретические основы знаний	6	3	3	Выполнение тестовых заданий на знание терминологии, опрос на знания правил исполнения и показа основных элементов.
3.	Общая физическая подготовка и общеразвивающие упражнения	10	2	8	Сдача контрольных нормативов, творческий показ
4.	Ритмическая гимнастика	21	6	15	Сдача контрольных нормативов, творческий показ, педагогическое наблюдение
5.	Гимнастика	10	2	8	Выполнение тестовых заданий
6.	Танцевальные комплексы	21	7	14	Творческий показ
7.	Итоговое занятие	2		2	Выступление, концерт
Итого:		72	20	52	

**Содержание программы
первого года обучения**

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятия. Исторические корни и географическое происхождение танцев.

Практика: Построение, выполнение ОРУ и первых базовых шагов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

2. Теоретические основы знаний

Теория: История развития хореографического искусства, ритмики. Основы анатомии и физиологии человека. Специальная терминология. Приёмы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки. Основы профилактики травматизма в хореографии. Средства музыкальной выразительности.

Практика: Упражнения общефизической подготовки.

Формы контроля: Выполнение тестовых заданий на знание терминологии, опрос на знания правил исполнения и показа основных элементов.

3. Общая физическая подготовка и общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие правильной осанки, пользы проведения общеразвивающих упражнений в начале занятия, основные понятия.

Практика: Упражнения общефизической подготовки. Упражнения в ходьбе на месте и в движении, упражнения для подвижности суставов, бег, прыжки, упражнения с предметами, упражнения силового характера, упражнения у гимнастической стенки, упражнения на растягивание, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Формы контроля: Выполнение тестовых заданий на знание терминологии, опрос на знания правил исполнения и показа основных элементов.

4. Ритмическая гимнастика

Теория: История появления и становления ритмической гимнастики. Ее влияние на развитие физических качеств человека (ловкость, гибкость, выносливость и др). оздоровительные качества ритмической гимнастики. Понятие метроритма. Значение музыкального сопровождения в занятиях ритмической гимнастикой. Структура занятия ритмической гимнастики (разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения и стрейчинг).

Практика: Музыкально-пространственные упражнения. Комплекс ритмико-гимнастических упражнений. Упражнения у опоры. Постановка корпуса у опоры, позиции рук и ног, растяжки мышц ног. Упражнения для согласования движений с музыкой. Танцевальные упражнения. Элементы танцев народов мира, современных танцев, бального, бытового и пантомимного характера, ритмические танцы, музыкальные игры, хореографические упражнения.

Формы контроля: Сдача контрольных нормативов, творческий показ, педагогическое наблюдение.

5. Гимнастика

Теория: История развития гимнастики с Древних времен до наших дней. Определение гимнастики. Виды гимнастики. Формирование современной спортивной гимнастики. Первое международное соревнование по гимнастике.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения. Комплекс ритмико-гимнастических упражнений. Упражнения у опоры. Постановка корпуса у опоры, позиции рук и ног, растяжки мышц ног. Упражнения для согласования движений с музыкой.

Формы контроля: Выполнение тестовых заданий.

6. Танцевальные комплексы

Теория: Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, движения.

Практика: Упражнения, танцевальные движения, композиции. Изучение техники исполнения движений, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала. Координация движений ног в исполнении прыжков. Координация рук и ног в исполнении движений на середине. Танцевальные шаги. Соединение движений танца в комбинации. Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон. Постановка танца «Плясовая». Постановка танца «Вальс». Элементы танца «Рок-н-ролл». Постановка танца «Рок-н-ролл». Элементы национального танца. Основные положения ног в ирландском танце. Постановка танца «Ирландский танец». Народно-хореографический танец.

Формы контроля: Творческий показ.

7. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года, результаты освоения программы.

Формы контроля: Выступление, концерт.

Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
2.	Теоретические основы знаний	6	3	3	Выполнение тестовых заданий на знание терминологии, опрос на знания правил исполнения и показа основных элементов.
3.	Общая физическая подготовка и общеразвивающие упражнения	10	2	8	Сдача контрольных нормативов, творческий показ
4.	Ритмическая гимнастика	21	6	15	Сдача контрольных нормативов, творческий показ, педагогическое наблюдение
5.	Гимнастика	10	2	8	Выполнение тестовых заданий
6.	Танцевальные комплексы	21	7	14	Творческий показ
7.	Итоговое занятие	2		2	Выступление, концерт
Итого:		72	20	52	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале, гигиена на занятиях. Современный танец и его истоки.

Практика: Построение, выполнение ОРУ и ранее разученных шагов, танцевальных комплексов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

2. Теоретические основы знаний

Теория: Основы анатомии и физиологии человека. Основы профилактики травматизма в хореографии. Средства музыкальной выразительности (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение). Музыкальные размеры. Позиции в паре, в европейских, латиноамериканских танцев.

Практика: Упражнения общефизической подготовки.

Формы контроля: Выполнение тестовых заданий на знание терминологии, опрос на знания правил исполнения и показа основных элементов.

3. Общая физическая подготовка и общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие правильной осанки, пользы проведения общеразвивающих упражнений в начале занятия, основные понятия.

Практика: Упражнения общефизической подготовки. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Формы контроля: Выполнение тестовых заданий на знание терминологии, опрос на знания правил исполнения и показа основных элементов.

4. Ритмическая гимнастика

Теория: Образы в музыке и танце. Пантомима. История народного танца.

Практика: Упражнения для развития художественно-творческих способностей. Упражнения на пластику и расслабление. Ритмические комбинации. Танцевальные упражнения. Элементы танцев народов мира, современных танцев, бального, бытового и пантомимного характера, ритмические танцы, музыкальные игры, хореографические упражнения.

Формы контроля: Сдача контрольных нормативов, творческий показ, педагогическое наблюдение.

5. Гимнастика

Теория: История развития гимнастики с Древних времен до наших дней. Определение гимнастики. Виды гимнастики. Формирование современной спортивной гимнастики. Первое международное соревнование по гимнастике.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения. Комплекс ритмико-гимнастических упражнений. Упражнения у опоры. Постановка корпуса у опоры, позиции рук и ног, растяжки мышц ног. Упражнения для согласования движений с музыкой.

Формы контроля: Выполнение тестовых заданий.

6. Танцевальные комплексы

Теория: Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, движения.

Практика: Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение). Demi plié (деми плие). Grand plié. Port de bras. Комбинации движений классического танца. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение). Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации. Комбинации русского народного танца «Плясовая». Элементы современных танцев. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок. Репетиционная работа.

Формы контроля: Творческий показ.

7. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года, результаты освоения программы.

Формы контроля: Выступление, концерт.

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль*.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.).

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым обучающимся индивидуально по 6 параметрам (чувство ритма, выворотность ног, подъем стопы, активная гибкость, танцевальный шаг, выразительность).

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «*Определение уровня развития физических качеств, учащихся*», пользуясь следующей шкалой:

Определение уровня развития физических качеств, учащихся

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов	
начальный уровень	1 балл	начальный уровень	5-9 баллов
средний уровень	2 балла	средний уровень	10-14 баллов
высокий уровень	3 балла	высокий уровень	15-18 баллов

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы, рисунки и манеру исполнения танцев по программе обучения;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии или по истории танцев;
- творческий показ;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые формы;
- технический зачет, который содержит в себе проверку знаний методики исполнения танцев, а также умения выразительно исполнять учебные комбинации и танцы разных народов.

Среди критериев, по которым оценивается качество выполнения танцевальных номеров, выделяются:

- танцевальная память;
- артистичность, выразительность, эмоциональность;
- музыкальность;
- техника исполнения танцевального материала.
- показ и анализ танцевальных этюдов и номеров
- творческий отчет (концерт) в конце каждого полугодия
- анализ участия коллектива и каждого обучающегося в концертах, праздниках, фестивалях.

Результаты участия учащихся в творческих мероприятиях заносятся в «Карту учета творческих достижений». Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня творческого конкурса:

в коллективе - от 1 до 3 баллов;

на уровне района и города - от 2 до 4 баллов;

на всероссийском или международном уровнях - от 3 до 5 баллов.

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и коллектива в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг творческой активности каждого ребенка.

Карта учета творческих достижений обучающихся

№	Участники	Мероприятие	Уровни			
			школьный	муниципальный	региональный	всероссийский
1						
2						
3						

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень владения теоретическим программным материалом. Для этого проводятся: тестирование, письменный или устный опрос (возможен в игровых формах: викторина, брейн-ринг и т.д.), зачет;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях, гастролях;
- класс-концерт для родителей, сверстников, учащихся младших групп, педагогов, на котором выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств, учащихся», используя следующую шкалу:

Определение уровня развития личностных качеств, учащихся

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов
начальный уровень	1 балл	начальный уровень
средний уровень	2 балла	средний уровень
высокий уровень	3 балла	высокий уровень

Литература

Белова, С.Н., Ильина, И.В., Шамова, Т.И. Современные средства оценивания результатов обучения в школе / С.Н. Белова, И.В. Ильина, Т.И. Шамова. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 192 с.

Воспитательный процесс: изучение эффективности / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 128 с.

Журкина, А.Я. Мониторинг качества образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей // Приложение к журналу «Внешкольник», Выпуск №11. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005. – 72 с.

Золотарёва, А.В. Мониторинг результатов деятельности учреждения дополнительного образования детей: монография / А.В. Золотарёва. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2005. – 200 с.

Попова, Г.П., Размерова, Г.А., Ремчукова, И.Б. Мониторинг качества учебного процесса: Принципы, Анализ Планирование / Г.П. Попова, Г.А. Размерова, И.Б. Ремчукова. – Ростов н/Д.: Учитель, 2007. – 124 с.

Талых, А. Предмет мониторинга – качество образования // Директор школы. – 1999. – №3. – С. 13 – 17.

Интернет-ресурсы

«Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева

http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs/

«Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

<http://st.educom.ru//eduoffices/gateways/>

Приложение 1

КАРТА ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

ФИО педагога _____
№ группы _____ Год обучения: _____ Учебный год 20_____/20_____

№	ФИО обучающегося	Параметры оценивания					Оценка параметров		
		память	чувство ритма	гибкость	артистизм	координация	начальный	средний	высокий
1									
2									
3									
...									
Начальный уровень (чел)									
Средний уровень (чел)									
Высокий уровень (чел)									

Педагог: _____ / _____ / _____

КАРТА ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

ФИО педагога _____ № группы _____ Год обучения: _____ Учебный год 20____ / 20____

Педагог: _____ / _____ / _____

КАРТА ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

ФИО педагога _____
№ группы _____ Год обучения: _____ Учебный год 20_____/20_____

№	ФИО обучающегося	Параметры оценивания					Оценка параметров		
		память	чувство ритма	гибкость	артистизм	координация	начальный	средний	высокий
1									
2									
3									
...									
Начальный уровень (чел)									
Средний уровень (чел)									
Высокий уровень (чел)									

Педагог: _____ / _____ / _____