

**Частное общеобразовательное учреждение
«Лицей-интернат “Подмосковный”»**

Выдержка из содержательного раздела
Образовательной программы
основного общего образования (ОП ООО),
утверждённой Приказом №1 от 31.08.2023г.,
согласована на Педагогическом совете,
протокол №1 от 28.08.2023г.
(с изменениями, утверждёнными Приказом №1
по учреждению от 01.09.2025г.,
согласована на Педагогическом совете,
протокол №1 от 26.08.2025г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 5-6 классов

Караллово 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по внеурочной деятельности по ритмике разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Локальные акты образовательной организации:

- Устав образовательной организации ЧОУ «Лицей-интернат «Подмосковный»;

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ЧУОДО «Лицей-интернат «Подмосковный»;

- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ЧОУ «Лицей-интернат «Подмосковный»;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

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

- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме ЧОУ «Лицей-интернат «Подмосковный»;

- Договор о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Направленность (профиль): художественная

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у лицеистов происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организм, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Отличительной особенностью данной программы состоит в том, что программа занятий класса разработана на основе: работы со всеми детьми, без предварительного конкурсного отбора и принятие индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Отличительной особенностью данной программы состоит в том, что программа занятий класса разработана на основе: работы со всеми детьми, без предварительного конкурсного отбора и принятие индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Новизна программы состоит в том, что в нее входят основные направления танца: гимнастика, ритмика, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 10-12 (5-6 кл.).

В этом возрасте складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Уровень освоения программы: стартовый

Наполняемость группы: весь класс

Объем программы: 34 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академический час

Форма(ы) обучения: очная

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение обучающихся к искусству хореографии посредством занятий ритмикой.

Задачи программы:

Образовательные: выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Развивающие: развивать двигательную активность и координацию движений,

развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма). обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Воспитательные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей; навыков здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты: выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Метапредметные результаты: способности учащихся использовать свои знания и умения в лицейских мероприятиях в соответствии с учебным планом, а так же в вокальном лицейском коллективе, развитие творческих способностей - умение провести культурно- досуговое мероприятие с использованием ранее полученных знаний и умений, обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Личностные результаты: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей; навыков здорового образа жизни.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Практика	Формы аттестации / контроля
1	Вводное занятие.	2	Наблюдение
2	Разминка. Разучивание основных танцевальных движений, шагов, позиций рук и ног.	8	Наблюдение
3	Танцевальная азбука.	8	Наблюдение

4	Постановочная работа	10	Отчетный концерт, открытый урок.
5	Просмотр видео материала. Итоги учебного периода.	6	Наблюдение
	Итого	34	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Построение, приветствие, техника безопасности на уроке, требования к обуви и одежде.
2. Разминка. Ритмико-гимнастические упражнения под музыку для разогрева мышц, упражнения на координацию, гибкость.
3. Танцевальная азбука. На основе одного танцевального направления дети узнают этапы формирования изучаемого стиля, посмотрят видео профессионального исполнения танца, послушают музыкальное сопровождение, разучат основные движения рук, ног, поз в танце, эмоциональная составляющая танца.
4. Постановочная/репетиционная работа. Это основной блок внеурочной деятельности по ритмике. Ранее выученные движения соединяются в танцевальные комбинации, а уже комбинации в сводных репетициях объединяются в танец, разучивается рисунок танца, отрабатывается быстрое перестроение в него, проводится работа над синхронностью и выразительностью исполнения.
5. Итоги учебного периода. В конце учебного периода суммируются все полученные знания и умения, танцуются весь изученный материал. Просмотр видео материала с участием лицеистов в концертах, можно объективно посмотреть на себя со стороны и доработать нюансы в следующем полугодии.

В каждом разделе указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени.

Календарный учебный график

Год обучения: 1 год

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 34

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 16 недель

2 полугодие – 18 недель

Рабочая программа по «Ритмике» для 5 класса на первое полугодие.

№ п/п	Название темы	Часы теории и практики	Дата	Форма занятия	Форма контроля
1	Введение. Значение ритмики. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с основными танцевальными правилами.	1	01.09.2025	очная	наблюдение
2	Разминка. Движения на координацию.	1	08.09.2025	очная	наблюдение
3	Эстрадно-танцевальный танец «Учат в школе».	1	15.09.2025	очная	наблюдение
4	Эстрадно-танцевальный танец «Учат в школе».	1	22.09.2025	очная	наблюдение
5	Эстрадно-танцевальный танец «Учат в школе». Подготовка к участию в концерте «День лица».	1	29.09.2025	очная	наблюдение
6	Полька. История танца. Разучивание основных шагов. Подготовка к участию в концерте «День лица».	1	06.10.2025	очная	наблюдение
7	Подготовка к участию в концерте «День лица».	1	13.10.2025	очная	наблюдение

8	Разминка. Полька. Работа над синхронность в танце. Разучивание «ковырялочка» и «классики». Полька.	1	20.10.2025	очная	наблюдение
9	Разучивание шоссе.	1	27.10.2025	очная	наблюдение
10	Разминка. Полька. Работа с девочками. Соло .	1	10.11.2025	очная	наблюдение
11	Разминка. Полька. Рисунок танца. Работа над синхронностью в танце.	1	17.11.2025	очная	наблюдение
12	Подготовка к Новому году.	1	24.11.2025	очная	наблюдение
13	Подготовка к Новому году.	1	01.12.2025	очная	наблюдение
14	Подготовка к Новому году.	1	08.12.2025	очная	наблюдение
15	Подготовка к Новому году.	1	15.12.2025	очная	наблюдение
16	Просмотр видео материала.	1	22.12.2025	дистанционная	наблюдение
	Итого	16			

Рабочая программа по «Ритмике» для 5 класса на второе полугодие.

№ п/п	Название темы	Часы теории и практики	Дата	Форма занятия	Форма контроля
1	Просмотр видео материала.	1	19.01.2026	дистанционное	наблюдение
2	Введение. Техника безопасности на занятиях. Повторение пройденного	1	26.01.2026	очная	наблюдение

	материала.				
3	Разучивание новых элементов в разминке. Движения на координацию.	1	02.02.2026	очная	наблюдение
4	Разучивание новых элементов в разминке. Движения на координацию. Подготовка к 23 февраля.	1	09.02.2026	очная	наблюдение
5	Открытый урок.	1	16.02.2026	очная	наблюдение
6	Подготовка к 23 февраля.	1	02.03.2026	очная	наблюдение
7	Подготовка к 8 марта.	1	09.03.2026	очная	наблюдение
8	Эстрадно-танцевальный номер. Повторение пройденного материала	1	16.03.2026	очная	наблюдение
9	Полька. Подготовка танцевального номера на праздник.	1	23.03.2026	очная	наблюдение
10	Подготовка к « Танцевальному калейдоскопу», работы со светом и в костюмах.	1	30.03.2026	очная	наблюдение
11	Подготовка к « Танцевальному калейдоскопу», работы со светом и в костюмах.	1	06.04.2026	очная	наблюдение
12	Русский танец. Виды танцев. История танца. Просмотр видео материала. Постановка рук, ног, корпуса.	1	13.04.2026	очная	наблюдение
13	Русский танец. Ковырялочка.	1	20.04.2026	очная	наблюдение
14	Русский танец. Моталочка.	1	27.04.2026	очная	наблюдение

15	Русский танец. Хлопушка по колену.	1	04.05.2026	очная	наблюдение
16	Русский танец. Гармошка. Вращение.	1	11.05.2026	очная	наблюдение
17	Подготовка к последнему звонку.	1	18.05.2026	очная	наблюдение
18	Просмотр видео материала. Анализ о проделанной работе за учебный год.	1	25.05.2026	дистанционное	наблюдение
	Итого	18			

Рабочая программа по «Ритмике» для 6 класса на первое полугодие.

№ п/п	Название темы	Часы теории и практики	Дата	Форма занятия	Форма контроля
1	Введение. Техника безопасности на занятиях..	1	01.09.2025	очная	наблюдение
2	Разучивание новых элементов в разминке.	1	08.09.2025	очная	наблюдение
3	Русский танец. Повторение пройденного материала. Постановка рук, ног, корпуса. Ковырялка.	1	15.09.2025	очная	наблюдение
4	Разминка. Разучивание комбинации в русском стиле.	1	22.09.2025	очная	наблюдение
5	Разминка. Рисунок танца. Проходки.	1	29.09.2025	очная	наблюдение

6	Разминка. Соло мальчики, трюки.	1	06.10.2025	очная	наблюдение
7	Разминка. Соло девочки.	1	13.10.2025	очная	наблюдение
8	Разминка. Простая русская дробь.	1	20.10.2025	очная	наблюдение
9	Разминка. Русская веревочка.	1	27.10.2025	очная	наблюдение
10	Разминка. Русское вращение. Вальс. История возникновения.	1	10.11.2025	очная	наблюдение
11	Постановочная работа русского танца. Вальс. Разучивание основных шагов.	1	17.11.2025	очная	наблюдение
12	Вальс. Малый квадрат. Большой квадрат.	1	24.11.2025	очная	наблюдение
13	Вальс. Балянсе.	1	01.12.2025	очная	наблюдение
14	Вальс. Разучивание танцевальной комбинации.	1	08.12.2025	очная	наблюдение
15	Вальс. Работа в парах.	1	15.12.2025	очная	наблюдение
16	Просмотр видео материала.	1	22.12.2025	дистанционная	наблюдение
	Итого	16			

Рабочая программа по «Ритмике» для 6 класса на второе полугодие.

№ п/п	Название темы	Часы теории и практики	Дата	Форма занятия	Форма контроля
1	Просмотр видео материала.	1	19.01.2026	дистанционное	наблюдение
2	Введение. Техника безопасности на занятиях. Повторение пройденного материала.	1	26.01.2026	очная	наблюдение
3	Разучивание новых элементов в разминке.	1	02.02.2026	очная	наблюдение
4	Вальс. Повторение изученного материала.	1	09.02.2026	очная	наблюдение
5	Вальс. Работа в парах.	1	16.02.2026	очная	наблюдение
6	Открытый урок.	1	02.03.2026	очная	наблюдение
7	Рок-н-ролл. История возникновения. Разучивание основных шагов. Постановочная работа.	1	09.03.2026	очная	наблюдение
8	Рок-н ролл. Разучивание танцевальной комбинации.	1	16.03.2026	очная	наблюдение
9	Рок-н ролл. Разучивание танцевальной комбинации. Работа в парах.	1	23.03.2026	очная	наблюдение
10	Рок-н ролл. Разучивание танцевальной комбинации. Рисунок танца.	1	30.03.2026	очная	наблюдение
11	Подготовка к « Танцевальному калейдоскопу», работы со светом и в костюмах.		06.04.2026	очная	наблюдение
12	Работа над ошибками. Просмотр видео	1	13.04.2026	очная	наблюдение

	материала.				
13	Вальс. Повторение изученного материала.	1	20.04.2026	очная	наблюдение
14	Постановочная работа к 9 мая.	1	27.04.2026	очная	наблюдение
15	Постановочная работа к 9 мая.	1	04.05.2026	очная	наблюдение
16	Постановочная работа к 9 мая.	1	11.05.2026	очная	наблюдение
17	Подготовка к линейке. Последний звонок.	1	18.05.2026	очная	наблюдение
18	Просмотр видео материала. Анализ о проделанной работе за учебный год.	1	25.05.2026	дистанционное	наблюдение
	Итого	18			

Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов: отчетный концерт.

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств: наблюдение, беседа,

Особенности организации аттестации/контроля: за период обучения воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых демонстрируется на концертах и мероприятиях лицея. Ежегодно проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений.

Оценочные материалы

Выступление коллектива по плану мероприятий Лицея - интернат и принятие участия в конкурсах, фестивалях.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Оценка результативности:

- Выступления на тематических лицейских праздниках (Новый Год, 8 марта, Валентинов День и т.д.).
- Участие в Дне открытых дверей Лицея (октябрь и апрель).
- Отчетный концерт «Танцевальный калейдоскоп» (март).
- Визуальный контроль.

Условия реализации программы.

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на весь класс и отвечающего правилам СанПин.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для эффективной реализации настоящей программы необходимо определённое материально-техническое обеспечение:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на весь класс;
- наличие музыкальной аппаратуры для воспроизведения музыкального материала;
- комплект одежды (спортивная одежда, кроссовки).

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы: воспитать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту, формировать личную и коллективную ответственность.

Задачи воспитательной работы: создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся через искусство движения танца и ритмики, формирование доброжелательных отношений, формирования личности и коллектива.

Приоритетные направления воспитательной деятельности: нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, культурологическое и эстетическое воспитание

Формы воспитательной работы:

беседа, фестиваль,

Методы воспитательной работы:

рассказ, дискуссия, поощрение, наблюдение, анализ результатов деятельности,

Планируемые результаты воспитательной работы:

-развитие музыкальных способностей (эмоциональную отзывчивость на музыку, чувство ритма, музыкальный счет), воспитание умений работать в коллективе, развитие творческих способностей, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей; навыков здорового образа жизни.

Список литературы для педагога:

- 1.Методика преподавания по программам дополнительного образования детей. Серия: Профессиональное образование, Россия, ЮРАЙТ. 2024г., 316 стр., ISBN: 978-5-534-89561-2
2. А.Я. Ваганова Основы классического танца. С.-Пб, ISBN: 978-5-8114-0223-6, 2007г., 192стр.
3. С.С. Полятков «Основы современного танца» ,М., Феникс, 2006 г.
Серия: Без проблем, ISBN: 5-222-05688-0, 80 СТР.
- 4.«Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования», М,«Просвещение», 2002г.
- 5.Дополнительное образование детей: педагогический поиск. Сборник научно-методических статей с международным участием / под общей редакцией Б.П. Черника. Вып. 2. — Новосибирск: Агентство «Сибпринт», 2021. – 224 с.