МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Центрального района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №167

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 167
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа № 167
_____Бегельдиева С.М.
Приказ № 95
от «31» августа 2026 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.11.26 15:27:58 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Ритмика»

для обучающихся 5–7 класса

Санкт-Петербург

2026

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы, на основе которых разработана программа

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (с изменениями);

Федеральная образовательная программа основного общего образования, утверждённая приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371;

Федеральный перечень воспитательных рабочих программ, утверждённый приказом Минпросвещения России от 17.05.2023 № 295;

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

Основная образовательная программа основного общего образования образовательной организации;

Положение о внеурочной деятельности образовательной организации;

Учебный план образовательной организации на 2025/2026 учебный год.

1.2. Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности «Ритмика» относится к художественно-эстетическому направлению реализации воспитательной программы образовательной организации и разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой основного общего образования.

Ритмика — комплексный предмет, объединяющий музыкально-ритмическое воспитание, основы хореографии, элементы гимнастики и танцевального исполнительства. Занятия ритмикой способствуют развитию чувства ритма, музыкальности, координации движений, гибкости и пластичности, правильной осанки, а также воспитывают эстетический вкус, культуру поведения, умение работать в коллективе и уверенность в себе.

Программа рассчитана на обучающихся 5–7 классов без специальной хореографической подготовки. Доступность материала и постепенное нарастание сложности позволяют включить в занятия всех желающих независимо от уровня физической подготовленности.

1.3. Цель и задачи программы

Цель: приобщение обучающихся к основам хореографического искусства, развитие чувства ритма, пластичности и координации движений, формирование интереса к танцевальной культуре и опыта публичных выступлений.

Задачи:

обучающие: познакомить с основными средствами выразительности движения, с элементами классического, народно-сценического и современного танца; научить выполнять ритмические и танцевальные упражнения под музыку; научить основам построения танцевальной композиции;

развивающие: развивать чувство метроритма, музыкальный слух, координацию, гибкость, выносливость, пластичность, память на движения, творческое воображение;

воспитательные: воспитывать музыкально-эстетический вкус, дисциплинированность, культуру поведения на занятиях и на сцене, умение работать в группе, ответственность за общий результат, волевые качества и уверенность в себе.

1.4. Принципы реализации программы

принцип доступности и посильности — учебный материал соответствует возрастным и физическим возможностям обучающихся;

принцип систематичности и последовательности — от простых ритмических упражнений к сложным танцевальным композициям;

принцип наглядности — показ педагогом движений, работа с музыкальным материалом, видеозаписи выступлений;

принцип постепенного усложнения репертуара и повышения требований к технике исполнения;

принцип деятельностного подхода — освоение материала в практической, игровой, творческой деятельности;

принцип здоровьесбережения — дозирование нагрузок, разминки, контроль самочувствия обучающихся;

принцип индивидуализации — учёт возможностей каждого ребёнка при разучивании композиций.

1.5. Место программы в учебном плане

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности художественно-эстетического направления. Занятия проводятся по 1 часу в неделю:

5 класс — 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели);

6 класс — 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели);

7 класс — 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Общее количество часов за три года обучения — 102 часа.

1.6. Формы организации занятий

Основная форма — групповое занятие (с традиционной структурой: разминка, основная часть, релаксация). Применяются также формы: учебный показ (открытое занятие), концертные выступления на школьных праздниках, участие в конкурсах и фестивалях, мастер-классы, просмотр и обсуждение видео хореографических номеров, творческие мастерские по составлению композиций.

2. Планируемые результаты освоения программы

2.1. Личностные результаты

формирование эстетического отношения к миру, осознание ценности хореографического искусства как части мировой и отечественной культуры;

развитие волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, умения доводить начатое до конца;

формирование адекватной самооценки и уверенности в себе через опыт публичных выступлений;

формирование умения взаимодействовать в коллективе, уважать партнёров по танцу, нести ответственность за общий результат;

укрепление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, физической культуре;

развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, способности сопереживать и передавать настроение через движение.

2.2. Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

умение принимать и удерживать учебную задачу, поставленную педагогом;

умение планировать последовательность разучивания движений и композиции;

умение осуществлять самоконтроль выполнения движений по показу и по музыкальному сопровождению;

умение оценивать результат собственной деятельности и работы группы, вносить коррективы.

Познавательные УУД

умение анализировать и сравнивать музыкальные произведения по темпу, ритму, характеру;

умение устанавливать связь между характером музыки и характером движения;

умение воспринимать и запоминать последовательность движений, схему рисунка танца;

умение применять разученные элементы в новых условиях — при составлении собственной связки или этюда.

Коммуникативные УУД

умение работать в паре и в группе, согласовывать движения с партнёрами;

умение соблюдать правила этикета в хореографическом коллективе;

умение представлять результат творческой деятельности аудитории (выступление, показ этюда);

умение давать доброжелательную оценку выступлениям товарищей.

2.3. Предметные результаты

К концу обучения обучающиеся научатся:

ходить и бегать под музыку, соблюдая метроритм, выполнять простейшие ритмические рисунки хлопками и притопами;

выполнять основные позиции рук и ног (в доступном объёме), основные танцевальные шаги (с носка, с каблука, переменный, боковой галоп, подскоки);

выполнять упражнения на развитие координации, гибкости, растяжки в разминке на середине зала;

исполнять элементы классического, народно-сценического и современного танца в доступном объёме;

сохранять правильную осанку и положение корпуса при выполнении танцевальных движений;

согласовывать движения с музыкальным сопровождением различного характера и темпа;

запоминать и исполнять танцевальные композиции и этюды в составе группы;

составлять с помощью педагога простые танцевальные связки и композиции (2–4 восьмёрки) в парах или группах;

выступать перед зрителями, соблюдая культуру сценического поведения.

Обучающиеся получат возможность научиться:

импровизировать под музыку, передавая её характер движением;

участвовать в постановочной работе над концертным номером;

выступать на конкурсах и фестивалях в составе коллектива;

различать жанры танцевального искусства и узнавать характерные черты основных направлений хореографии.

3. Содержание программы внеурочной деятельности

3.1. 5 класс. «Ритм и движение» (34 часа)

Цель года: освоение базовых навыков ритмической и танцевальной деятельности, формирование правильной осанки и координации.

Раздел 1. Введение (3 ч)

Правила поведения и техника безопасности на занятиях ритмикой. Что такое ритмика и хореография. Форма одежды. Разминка как начало каждого занятия.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (9 ч)

Ходьба и бег под музыку в разном темпе. Ритмические рисунки хлопками, притопами, на музыкальных инструментах. Общеразвивающие упражнения под музыку: на осанку, на координацию рук и ног. Упражнения на расслабление и растяжку. Танцевальные шаги: с носка, с каблука, приставной, переменный.

Раздел 3. Танцевальные основы (12 ч)

Основные позиции ног и рук (в доступном объёме). Положения корпуса и головы. Учебные танцевальные связки под музыку умеренного темпа. Простейшие комбинации движений: шаги, повороты, хлопки. Игры под музыку на развитие внимания и чувства ритма («Замри», «Повтори ритм», «Музыкальные фигуры»).

Раздел 4. Музыкально-танцевальный репертуар (8 ч)
Разучивание простых танцевальных композиций и игр-танцев (детские и современные композиции). Подготовка к учебному показу. Учебный показ (открытое занятие) для родителей.

Раздел 5. Подведение итогов (2 ч)
Повторение и закрепление материала. Рефлексия года. Перспективы следующего года обучения.

3.2. 6 класс. «Танцевальная азбука» (34 часа)
Цель года: расширение технического арсенала, освоение элементов разных направлений танца, развитие музыкально-пространственного мышления.

Раздел 1. Введение (2 ч)
Техника безопасности. Повторение базовых навыков. Обсуждение плана года.

Раздел 2. Экзерсис и физическая подготовка (10 ч)
Разминка на середине зала: комплексы на гибкость, силу, координацию, растяжку. Элементы классического экзерсиса у опоры и на середине: releve, demi-plie, port de bras (в доступном объёме). Элементы народно-сценического танца: притопы, хлопушки, простые дроби.

Раздел 3. Стили танцевальной культуры (12 ч)
Знакомство с направлениями современной хореографии. Разучивание связок в разных стилях (в доступном объёме). Синхронность в групповом исполнении. Музыкально-пространственные композиции: построения, рисунок танца, перестроения.

Раздел 4. Творческая мастерская и репертуар (8 ч)
Составление в группах простых этюдов на заданную музыку. Разучивание группового танцевального номера. Подготовка к выступлению на школьном празднике. Выступление.

Раздел 5. Подведение итогов (2 ч)
Обсуждение выступлений, просмотр видеозаписи. Рефлексия года.

3.3. 7 класс. «Хореографическая композиция» (34 часа)
Цель года: освоение основ постановочной работы, развитие исполнительской культуры и самостоятельности, участие в концертной деятельности.

Раздел 1. Введение (2 ч)
Техника безопасности. Средства выразительности танца: движение, поза, жест, мимика, рисунок. Обсуждение плана года.

Раздел 2. Техника и физическая подготовка (10 ч)
Комплексы разминки на гибкость, силу, координацию, выносливость. Усложнённые элементы экзерсиса и современных направлений. Работа над чистотой исполнения и синхронностью в группе.

Раздел 3. Постановочная работа (14 ч)
Понятие танцевальной композиции: замысел, музыка, рисунок, образ. Совместная разработка композиции концертного номера: подбор музыки, распределение солистов и групп, разучивание, отработка. Работа с образом и исполнительской выразительностью. Сценическая практика: поклоны, выход, держание сцены.

Раздел 4. Концертная деятельность (6 ч)
Участие в школьных концертах и праздниках. Подготовка к конкурсам и фестивалям (при наличии возможности). Анализ выступлений.

Раздел 5. Подведение итогов (2 ч)
Итоговое открытое занятие-показ. Рефлексия трёх лет обучения. Презентация достижений коллектива.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование. 5 класс «Ритм и движение» (34 часа)

1	Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ритмикой	1
2	Что такое ритмика и хореография. Форма одежды	1
3	Разминка как начало каждого занятия	1
4	Ходьба под музыку в разном темпе	1
5	Бег под музыку. Динамические разминки	1
6	Ритмические рисунки хлопками и притопами	1
7	Ритмические рисунки на музыкальных инструментах	1
8	Упражнения на осанку под музыку	1
9	Упражнения на координацию рук и ног	1
10	Упражнения на расслабление и растяжку	1
11	Танцевальные шаги: с носка, с каблука	1
12	Танцевальные шаги: приставной, переменный	1
13	Основные позиции ног (в доступном объёме)	1
14	Основные позиции рук (в доступном объёме)	1
15	Положения корпуса и головы	1
16	Учебные связки под музыку умеренного темпа	1
17	Комбинации движений: шаги и повороты	1
18	Комбинации движений с хлопками	1
19	Игра «Замри» под музыку	1
20	Игра «Повтори ритм»	1
21	Игра «Музыкальные фигуры»	1
22	Игры на развитие внимания и чувства ритма	1
23	Разучивание игровой танцевальной композиции	1
24	Разучивание простой танцевальной композиции	1
25	Отработка композиции: рисунок танца	1
26	Отработка композиции: согласование движений	1
27	Разучивание современной игровой композиции	1
28	Отработка современной композиции	1
29	Подготовка к учебному показу: репетиция	1
30	Подготовка к учебному показу: генеральный прогон	1
31	Учебный показ (открытое занятие для родителей)	1
32	Повторение и закрепление материала года	1
33	Рефлексия года. Что я умею	1
34	Перспективы следующего года обучения	1

Тематическое планирование. 6 класс «Танцевальная азбука» (34 часа)

1	Введение. Техника безопасности. План года	1
2	Повторение базовых навыков 5 класса	1
3	Разминка на середине зала: гибкость	1
4	Разминка на середине зала: сила и координация	1
5	Растяжка и суставная разминка	1
6	Классический экзерсис: releve	1
7	Классический экзерсис: demi-plie	1
8	Классический экзерсис: port de bras	1
9	Экзерсис у опоры (в доступном объёме)	1

10	Народно-сценический танец: притопы	1
11	Народно-сценический танец: хлопушки	1
12	Народно-сценический танец: простые дроби	1
13	Современная хореография: знакомство с направлениями	1
14	Связка современного танца № 1	1
15	Связка современного танца № 2	1
16	Разучивание связок в разных стилях	1
17	Синхронность в групповом исполнении	1
18	Музыкально-пространственные композиции: построения	1
19	Музыкально-пространственные композиции: перестроения	1
20	Рисунок танца: круг, колонна, диагональ, шахматный порядок	1
21	Групповой этюд на заданную музыку: работа в группах	1
22	Групповой этюд: показ и обсуждение	1
23	Творческая мастерская: сочиняем свою связку	1
24	Творческая мастерская: защита этюдов	1
25	Разучивание группового танцевального номера	1
26	Отработка номера: 1-я часть	1
27	Отработка номера: 2-я часть	1
28	Отработка номера: соединение частей	1
29	Репетиция выступления на школьном празднике	1
30	Генеральный прогон номера	1
31	Выступление на школьном празднике	1
32	Просмотр видеозаписи выступления, анализ	1
33	Обсуждение результатов года	1
34	Рефлексия года. Перспективы 7 класса	1

Тематическое планирование. 7 класс «Хореографическая композиция» (34 часа)

1	Введение. Техника безопасности. Средства выразительности танца	1
2	План года. Обсуждение концертного репертуара	1
3	Разминка: гибкость и растяжка	1
4	Разминка: сила и выносливость	1
5	Разминка: координация и пластика	1
6	Усложнённые элементы экзерсиса	1
7	Усложнённые элементы современных направлений	1
8	Работа над чистотой исполнения	1
9	Синхронность в группе: отработка	1
10	Синхронность в группе: диагностический прогон	1
11	Что такое танцевальная композиция: замысел и музыка	1
12	Понятие рисунка танца и образа	1
13	Подбор музыки для концертного номера	1
14	Разработка композиции номера: эскиз рисунка	1
15	Распределение солистов и групп	1
16	Разучивание номера: 1-я часть	1
17	Разучивание номера: 2-я часть	1
18	Разучивание номера: 3-я часть	1
19	Отработка номера: соединение частей	1
20	Работа с образом и исполнительской выразительностью	1
21	Сценическая практика: выход и поклоны	1

22	Сценическая практика: держание сцены	1
23	Отработка номера с музыкальным сопровождением	1
24	Отработка номера: работа над ошибками	1
25	Репетиция номера в костюмах	1
26	Подготовка к школьному концерту: репетиция	1
27	Выступление на школьном празднике	1
28	Анализ выступления	1
29	Подготовка к конкурсу/фестивалю (при возможности)	1
30	Репетиция конкурсного номера	1
31	Итоговое открытое занятие-показ	1
32	Рефлексия трёх лет обучения	1
33	Презентация достижений коллектива	1
34	Итоговое занятие. Творческая встреча	1

5. Формы контроля и оценки результатов

Обучение по программе ведётся без выставления отметок. Основными формами контроля результатов являются:

текущее педагогическое наблюдение за выполнением движений и участием в занятиях;

проверочные выполнения учебных связок и композиций на занятии;

учебный показ (открытое занятие) — 5 класс;

концертное выступление — 6, 7 классы;

итоговое занятие-показ с самооценкой и взаимооценкой обучающихся — 7 класс;

портфолио достижений коллектива (программы выступлений, фото- и видеоматериалы, грамоты и дипломы).

Показатели результативности: чистота и синхронность исполнения разученного материала, согласованность с музыкой, участие в показах и выступлениях, динамика физической подготовленности, сохранность контингента и интерес обучающихся к занятиям.

6. Материально-техническое обеспечение

зал с напольным покрытием (линолеум, паркет), зеркалами или свободной стеной;

музыкальный центр, колонка, ноутбук для воспроизведения музыкальных записей;

фонотека музыкальных произведений разного характера и темпа;

спортивный инвентарь для разминки (скакалки, обручи, мячи);

сценические костюмы и реквизит для концертных номеров;

фото- и видеоаппаратура для фиксации выступлений.

7. Список литературы

Барышникова Т. К. Азбука хореографии. Методические указания для учителей. — СПб.: Лючи, 2008.

Барышникова Т. К. Ритмика и бальный танец. Учебно-методическое пособие. — СПб.: Тригон, 2006.

Руднева С. Д., Пасютинская А. А. Ритмика. Музыкальное движение. — М.: Просвещение, 1980.

Роот З. Я. Танцевальный калейдоскоп. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. — СПб.: Детство-Пресс, 2001.

Левашова Г. И., Горлинский В. И. Ритмика в музыкальной школе. Учебное пособие. — М.: Престо, 2006.

Элькин В. Г. Ритмика и танец для школьников: практ. материалы. — СПб.: Просвещение, 2004.