

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №170
Колпинского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБОУ Центра образования №170
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2026 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБОУ Центра образования № 170
Санкт-Петербурга
Приказ №233 от 01.09.2026 года
_____ Т.А.Куташова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«РитмоМания»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Фокина Анна Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 13–17 лет, включая обучающихся с ОВЗ (с учетом рекомендаций по физической нагрузке).

Актуальность программы: в современном обществе наблюдается снижение уровня физической активности подростков, что связано с ростом времени, проводимого за компьютером и гаджетами, и недостаточной вовлечённостью в спортивные и творческие мероприятия. Отсутствие регулярных физических нагрузок негативно отражается на здоровье, осанке, эмоциональном состоянии и социальной активности молодёжи.

Танцевально-гимнастическая деятельность является одной из наиболее доступных и привлекательных форм физкультурно-спортивной активности для подростков. Она сочетает развитие физических качеств (координация, гибкость, выносливость) с творческим самовыражением и эмоциональной разрядкой.

Программа "РитмоМания" ориентирована на подростков 13–17 лет, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, что способствует их социальной интеграции, формированию уверенности в себе и навыков работы в команде. Используемый материал доступен для начинающих, а движения адаптированы под разный уровень подготовки, что позволяет участвовать каждому ребёнку.

Особое внимание уделяется флешмобам как современному формату активности, который близок и интересен подросткам, не требует сложной постановочной подготовки и даёт возможность вовлекать в движение широкую аудиторию. Это повышает мотивацию к занятиям, формирует чувство принадлежности к коллективу и создаёт позитивный эмоциональный фон.

Таким образом, программа отвечает актуальным потребностям подростков в доступной физической активности, поддерживает здоровье и развивает социально значимые качества.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и сроки освоения: срок реализации – 1 год. Количество часов – 72 часа.

Цель программы: Создание условий для физического развития, укрепления здоровья и творческого самовыражения подростков через освоение доступных танцевальных и гимнастических движений, развитие чувства ритма, координации и умения взаимодействовать в группе.

Задачи:

Обучающие:

- Ознакомить обучающихся с основами танцевальных движений различных направлений (современные, эстрадные, элементы народных).
- Научить простым и доступным танцевальным связкам для флешмобов.
- Освоить базовые упражнения гимнастики для развития гибкости, пластики и правильной осанки.

Развивающие:

- Развивать чувство ритма, координацию движений, пластичность и пространственную ориентацию.
- Формировать умение синхронно выполнять движения в группе.
- Стимулировать творческую активность и инициативу через создание танцевальных мини-композиций.

Воспитательные:

- Воспитывать уверенность в своих силах и позитивное отношение к физической активности.
- Формировать навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи и уважения к партнёрам.
- Развивать ответственность за общее дело и стремление к достижению общей цели.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение: обучающиеся от 13 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

Формы организации занятий определяют, в каком режиме проводится обучение, и как распределяется учебное время:

- *Групповые тренировочные занятия* (в танцевальном зале, актовом зале, на открытых площадках) — основная форма работы, включающая разминку, упражнения для развития физических и творческих качеств, освоение технических элементов выбранных стилей, работу над хореографическими связками и репетиции флешмобов.
- *Творческие формы:* танцевальные эстафеты, импровизационные баттлы, мини-показы внутри группы, коллективные задания по созданию коротких танцевальных композиций.
- *Практикумы:* обучение техникам безопасного выполнения движений, работе с простым реквизитом, основам адаптации танцевальных связок под разные уровни подготовки, элементам здорового образа жизни для танцоров.
- *Проектная деятельность:* разработка идей и планов проведения флешмобов «РитмоМания», подготовка реквизита, подбор музыкального сопровождения, участие в создании визуальных материалов (афиш, фото, видео).

Формы проведения занятий: занятие может быть построено как в традиционной форме, так могут быть использованы и другие формы.

- *Теоретические занятия* — вводные беседы, инструктажи по технике безопасности, разбор правил поведения во время репетиций и публичных мероприятий, основы ритмики, обсуждение принципов ЗОЖ и творческой дисциплины.
- *Практические занятия* — отработка базовых движений, танцевальных комбинаций и переходов, развитие физических качеств (гибкость, сила корпуса, выносливость), выполнение движений под музыку.
- *Игровые занятия* — импровизационные конкурсы, творческие задания в командах, мини-показы внутри группы, сюжетные танцевальные задания (например, «расскажи историю в движении», «эмоция в танце»).
- *Интегрированные занятия* — сочетание теоретической части (анализ музыки, разбор движений, распределение ролей) с непосредственной танцевальной практикой.
- *Моделирование ситуаций* — отработка работы с пространством, умения двигаться в разных условиях (спортивный зал, открытая площадка), адаптация танца под ограниченное пространство или нестандартную площадку.
- *Самостоятельная деятельность* — разучивание движений дома по видеоматериалам, подготовка мини-комбинаций в паре или группе, подбор музыки для будущих флешмобов.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- Формирование устойчивого интереса к физической активности и танцевально-гимнастическим занятиям.
- Повышение уверенности в себе и своих возможностях, развитие позитивного отношения к собственному телу.
- Воспитание уважительного и доброжелательного отношения к другим участникам, умение работать в команде.
- Развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и ответственности за общий результат.
- Формирование привычек здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать свою деятельность и распределять время на выполнение заданий.
- Навыки взаимодействия в группе, принятия общих решений, согласования действий с другими участниками.
- Развитие коммуникативных умений в процессе совместной работы и обсуждения идей.
- Способность воспринимать и анализировать музыкальный материал, подбирать движения в соответствии с ритмом и характером музыки.
- Умение применять полученные знания и навыки в нестандартных ситуациях (адаптация танцев под разные условия и площадки).

Предметные результаты:

- Владение базовыми танцевальными движениями современных и народных направлений.
- Умение соединять движения в связки и короткие композиции.
- Освоение простых элементов гимнастики, направленных на развитие гибкости, пластики и силы.
- Владение навыками синхронного исполнения движений в группе.
- Умение самостоятельно разучивать движения по видеоматериалам и воспроизводить их под музыку.

Виды контроля

Контроль освоения программы осуществляется в форме текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль. Проводится в рамках каждого модуля (освоение движений, выполнение связок, подготовка флешмобов).

Формы: наблюдение за техникой исполнения движений и вовлечённостью в процесс; выполнение комбинаций под счёт и музыку; мини-тесты по терминологии, ритмике и культуре поведения на занятиях; само- и взаимооценка по чек-листам; устная рефлексия по итогам занятия.

Промежуточный контроль. Проводится после завершения ключевых блоков программы.

Формы: показ разученной связки или короткой композиции в малых группах; видеозапись исполнения для последующего анализа и корректировки; обсуждение личных и коллективных достижений; творческое задание (придумать короткую связку, предложить идею для флешмоба).

Итоговый контроль. Проводится в конце программы.

Формы: совместное исполнение флешмоба или серии танцевальных связок внутри группы (внутренний показ, без зрителей или с приглашёнными участниками); портфолио участника (фото, видео, чек-листы освоенных движений); групповая рефлексия; итоговое анкетирование (оценка своих достижений, впечатлений и планов).

Методы проверки знаний и умений:

- педагогическое наблюдение за техникой, ритмичностью и командной работой;
- выполнение практических заданий (разучивание и показ связки, синхронная работа в группе);
- мини-опросы по музыкальности, стилям и культуре занятий;
- самооценка и взаимооценка;
- творческие задания (соло, дуэт или групповая мини-композиция).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- Наблюдение за действиями, техникой и вовлечённостью обучающихся в процессе занятий и репетиций.
- Практические испытания: выполнение танцевальных движений и комбинаций, участие в мини-показах внутри группы, исполнение флешмобов.
- Мини-тесты и блиц-опросы по технике безопасности, культуре поведения на занятиях

- и терминологии танцевальных стилей.
- Самооценка и взаимооценка по чек-листам и индивидуальным карточкам прогресса.
- Рефлексия: устный или письменный разбор результатов («что получилось», «что улучшить»), просмотр и анализ видеозаписей репетиций.
- Презентации и защита творческих проектов: индивидуальная или групповая танцевальная связка, идея для флешмоба, сценарий уличной или школьной танцевальной акции.
- Портфолио достижений: фиксация индивидуального прогресса, участие в творческих мероприятиях, фото- и видеоматериалы занятий и флешмобов.

Методическое обеспечение программы

- Рабочая программа с календарно-тематическим планированием.
- Инструкции и памятки по технике безопасности на занятиях, репетициях и во время флешмобов.
- Чек-листы освоения движений, дневники активности и самооценки.
- Видеоматериалы и презентации по технике исполнения танцевальных стилей, анализу музыкального сопровождения, культуре поведения в группе.

Материально-техническое обеспечение программы

- Помещения: танцевальный зал, актовый зал, при необходимости — открытая площадка для проведения флешмобов.
- Инвентарь: музыкальная колонка или акустическая система, ноутбук/плеер, реквизит для танцевальных заданий (ленты, шляпы, палочки, яркие аксессуары), коврики для разминки и растяжки, аптечка.
- Оборудование: штатив или камера для записи репетиций и флешмобов, переносные световые приборы для репетиций и съёмок (по необходимости), разметка для построений.

Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Блок программы	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Знакомство, цели и правила программы. Техника безопасности.	1	1	2	Мини-опрос, наблюдение вовлечённости
2	Основы ритмики и музыкального слуха	1	6	7	Выполнение упражнений под счёт и музыку, самооценка
3	Базовые движения современных танцев	1	7	8	Показ связок в малых группах
4	Базовые движения эстрадного танца	1	7	8	Наблюдение, видеозапись, разбор
5	Элементы народного танца (адаптированные)	1	6	7	Показ комбинаций, блиц-опрос терминов
6	Гимнастика и пластика (растяжка, осанка, баланс)	1	6	7	Выполнение упражнений, контроль техники

7	Импровизация и творческие задания	1	5	6	Импровизационный показ, взаимооценка
8	Создание и отработка флешмобов	1	10	11	Исполнение флешмоба, видеозапись, обсуждение
9	Интегрированные занятия (анализ музыки + практика)	2	6	8	Практическое задание, мини-тест
10	Итоговое повторение и закрепление материала	1	7	8	Внутренний показ флешмоба, портфолио участника
ИТОГО		11	61	72	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ДОП «РитмоМания»

Содержание программы:

- 1. Вводное занятие. Знакомство, цели и правила программы. Техника безопасности.**
Теоретическое содержание. Понятие о программе, цели и задачи, правила поведения на занятиях, техника безопасности при танцах и гимнастике.
Практическое содержание. Разминка, простые упражнения на чувство ритма, командные игры на сплочение.
Контроль: мини-опрос, наблюдение вовлечённости.
- 2. Основы ритмики и музыкального слуха.**
Теоретическое содержание. Понятие ритма, темпа, такта; знакомство с музыкальными размерами; виды акцентов в танце.
Практическое содержание. Упражнения на хлопки, шаги под разный темп, координация движений с музыкой.
Контроль: выполнение упражнений под счёт и музыку, самооценка.
- 3. Базовые движения современных танцев.**
Теоретическое содержание. История и особенности стилей; базовая терминология движений; техника безопасности при исполнении.
Практическое содержание. Освоение базовых шагов, перемещений, простых связок; работа над координацией и пластикой.
Контроль: показ связок в малых группах.
- 4. Базовые движения эстрадного танца.**
Теоретическое содержание. Краткая история и особенности направлений; понятие «потока движения», выразительность.
Практическое содержание. Отработка плавных переходов, шагов, прыжков и вращений; соединение в простые комбинации.
Контроль: наблюдение, видеозапись, разбор.
- 5. Элементы народного танца (адаптированные).**
Теоретическое содержание. Краткий обзор народных традиций; музыкальные размеры, характер движений; терминология.
Практическое содержание. Изучение адаптированных элементов: притопы, приставные шаги, круговые построения.
Контроль: показ комбинаций, блиц-опрос терминов.
- 6. Гимнастика и пластика (растяжка, осанка, баланс).**
Теоретическое содержание. Польза растяжки и правильной осанки; правила безопасного выполнения гимнастических элементов.
Практическое содержание. Комплекс упражнений на гибкость, баланс и осанку;

дыхательные упражнения.

Контроль: выполнение упражнений, контроль техники.

7. Импровизация и творческие задания.

Теоретическое содержание. Понятие импровизации; роль эмоций и мимики в танце; как «рассказать историю» движением.

Практическое содержание. Импровизация под музыку, творческие задания в группах и парах.

Контроль: импровизационный показ, самооценка.

8. Создание и отработка флешмобов.

Теоретическое содержание. Принципы построения массовых танцев; выбор музыки и темпа; структура флешмоба.

Практическое содержание. Разучивание и синхронизация движений; отработка массового исполнения.

Контроль: исполнение флешмоба, видеозапись, обсуждение.

9. Интегрированные занятия (анализ музыки + практика).

Теоретическое содержание. Разбор музыкальных треков; планирование хореографии; распределение ролей в группе.

Практическое содержание. Отработка связок под подобранную музыку; тренировка переходов и перестроений.

Контроль: практическое задание, мини-тест.

10. Итоговое повторение и закрепление материала.

Теоретическое содержание. Обобщение изученных стилей и движений; принципы самостоятельных тренировок.

Практическое содержание. Повторение всех связок, подготовка итогового флешмоба, групповая тренировка.

Контроль: внутренний показ флешмоба, портфолио участника.

Методические материалы

В процессе реализации программы «РитмоМания» используются современные методические, дидактические и цифровые материалы, направленные на обеспечение доступности, вовлечённости, безопасности и результативности образовательного процесса. Особое внимание уделяется формированию устойчивых танцевальных навыков, развитию музыкальности, пластики, координации, командного взаимодействия и творческого подхода.

Используемые материалы:

- Методические разработки педагога (конспекты занятий, поурочные планы, сценарии флешмобов и творческих заданий).
- Инструкции, памятки, чек-листы по технике выполнения танцевальных движений, правилам взаимодействия в группе, алгоритмам безопасной работы на репетициях и флешмобах.
- Видеоуроки и презентации по темам: разминка и заминка для танцоров, работа с музыкой, основы танцевальной импровизации, техника стилей hip-hop, jazz-funk, contemporary, народного танца.
- Тестовые и рефлексивные материалы: входной и итоговый контроль, индивидуальные опросы, листы самоанализа, анкеты обратной связи.

Принципы методического обеспечения:

- *Доступность* — учёт возраста, уровня физической подготовки и опыта участников, включая обучающихся с ОВЗ.
- *Наглядность* — использование схем, карточек, графических моделей, видеоинструкций и презентаций.
- *Целенаправленность* — ориентация на конкретные цели занятия и этапа, закрепление

ключевых навыков.

- *Индивидуализация* — возможность выбора уровня нагрузки, постановка собственных задач и отслеживание прогресса.
- *Результативность* — акцент на личностный и творческий рост, развитие артистизма и уверенности в себе.

Дидактические материалы:

- Карточки движений по направлениям: базовая техника, растяжка, парная работа, групповые построения.
- Чек-листы самооценки и листы наблюдений.
- Таблицы самонаблюдения и трекары прогресса.
- Глоссарии по танцевальной терминологии.
- Входной и итоговый тест, блиц-опросы по технике и культуре занятий.

Электронные образовательные ресурсы:

- Видеоуроки по элементам танцевальной техники.
- Презентации по темам музыкальности, импровизации, безопасности на занятиях.
- Интерактивные формы тестирования.
- Мотивационные цифровые трекары (учёт активности, посещаемости, участия в флешмобах).

Список литературы

Литература для педагога

1. Иванова Т. Ю., Смирнов М. А. *Методика обучения современным танцевальным стилям в школе* — М.: Образование, 2022.
2. Петрова Н. С. *Танцевальная педагогика: теория и практика* — СПб.: Питер, 2021.
3. Козлова Е. В. *Хореография для подростков: подходы и технологии обучения* — Екатеринбург: УрФУ, 2023.
4. Зайцева А. Г. *Современные формы физкультурно-спортивной деятельности: танцевальные программы* — Новосибирск: НГУ, 2020.
5. Морозов Д. Н. *Физическая культура и здоровье подростков через танцы* — Казань: Казанский пед. ун-т, 2020.
6. Сергеева И. Ю., Барышева О. П. *Инклюзивный подход в танцевальном образовании* — М.: Академия, 2024.
7. Лебедева Т. С. *Музыкальность и ритмика в работе с подростками* — СПб.: Речь, 2023.
8. Николаев Ю. А. *Импровизация и творческая активность в хореографии* — М.: КНОРУС, 2022.
9. Григорьев С. М. *Методы обучения танцу: методическая практика* — Ростов н/Д: Феникс, 2021.
10. Алексина О. Л. *Гимнастика и пластика для начинающих танцоров* — Волгоград: Учитель, 2025.

Литература для обучающихся

1. Климова Н. И. *Танцевальные основы для подростков: пособие для самостоятельной работы* — М.: Эксмо, 2022.
2. Ильин В. *Ритм и движение: рабочая тетрадь по ритмике* — СПб.: Лань, 2021.
3. Ермакова А. *Юный хореограф: задания и упражнения* — Москва: Владос, 2023.
4. Соколова Е. *Импровизация в танце: научись фантазировать* — СПб.: Питер, 2024.
5. Романов П. В. *Гимнастика для танца: упражнения для гибкости и пластики* — Казань: Казань, 2022.

6. Федорова С. Танцевальные игры и эстафеты для подростков — Екатеринбург: Урал, 2023.
7. Александрова К. Н. Флешмоб в школу: просто и весело — Москва: Учитель, 2024.
8. Миронова Л. Современные танцы для начинающих — Новосибирск: НГУ, 2021.
9. Богданов Е. П. Разучиваем связки: практическое пособие — Волгоград: Эксмо, 2022.
10. Орлова Т. Музыкальные упражнения в танце — Санкт-Петербург: Речь, 2025.

Оценочные материалы

Результативность освоения программы «РитмоМания» отслеживается на протяжении всего курса. Контроль строится на принципах регулярной обратной связи, учёта индивидуального и группового прогресса, а также творческой и эмоциональной вовлечённости участников. Особое внимание уделяется не только техническому освоению танцевальных движений, но и развитию артистизма, умению работать в команде и проявлять инициативу в творческих заданиях.

Входной контроль. Цель: определить стартовый уровень физической подготовки, чувство ритма, координацию движений, знание основ безопасной работы в зале, готовность к командной работе, мотивацию к обучению.

Формы: мини-тест по ОФП (гибкость, координация, выносливость); простая ритмическая импровизация под музыку (оценка чувства ритма и пластики); анкетирование об опыте занятий танцами, участии в творческих активностях; устная беседа: ожидания, цели, возможные опасения.

Текущий контроль. Проводится на каждом занятии в рамках теоретических и практических модулей.

Формы: педагогическое наблюдение за техникой исполнения движений, выразительностью, активностью и взаимодействием в группе; выполнение индивидуальных и групповых танцевальных комбинаций; самооценка и взаимная оценка по чек-листам и карточкам обратной связи; мини-опросы и блиц-викторины по темам: танцевальная терминология, музыкальность, сценическая безопасность.

Промежуточный контроль. Проводится по завершении ключевых блоков. Формы: практическое задание по исполнению изученной связки или композиции; групповая демонстрация танцевального номера с элементами построений и синхронности; творческое задание: создание собственной короткой комбинации, разработка построений или сценария флешмоба.

Итоговый контроль. Проводится в финале программы. Формы: защита итогового творческого проекта (постановка танца, флешмоб, танцевальный перформанс); портфолио участника (видеозаписи номеров, фото с мероприятий, достижения, отзывы); итоговая рефлексия: устное или письменное обсуждение достижений, трудностей и планов на будущее; итоговое анкетирование об удовлетворённости программой, полезности занятий и желании продолжать обучение.

Показатели и критерии результативности освоения ДОП:

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	Высокий	Уверенно оперирует понятиями (ритм, музыкальный размер, танцевальная терминология, сценическая безопасность), объясняет принципы ЗОЖ и основы взаимодействия в танцевальной группе.
	Средний	Ориентируется в основных терминах, отвечает с подсказками, допускает неточности в формулировках.
	Низкий	Затрудняется воспроизводить теоретические сведения, не может объяснить ключевые понятия без помощи.
Предметный: специальные практические навыки	Высокий	Самостоятельно исполняет танцевальные комбинации, соблюдает технику безопасности, уверенно взаимодействует в группе и при выполнении флешмоба.
	Средний	Исполняет комбинации с частичной помощью, знает правила, но допускает технические ошибки в движениях.
	Низкий	Требуется постоянного сопровождения, неуверен в исполнении, часто нарушает технику выполнения движений.
Метапредметный	Высокий	Ставит творческие цели, ведёт танцевальный дневник, отслеживает прогресс, применяет полученные знания и навыки вне занятий (например, участвует в школьных флешмобах и творческих проектах).
	Средний	Осознаёт динамику, с подсказкой фиксирует результаты, ведёт чек-лист или таблицу прогресса.
	Низкий	Не отслеживает изменения, нуждается в постоянном контроле и внешней мотивации.
Личностный: организационно- волевые, ценностные качества	Высокий	Ответственен, дисциплинирован, проявляет инициативу, уважает правила группы и творческие замыслы команды.
	Средний	Соблюдает режим, активно участвует, выполняет задания вовремя.
	Низкий	Требуется постоянного напоминания, не проявляет интереса к заданиям и правилам.
Личностный: поведенческие навыки	Высокий	Уважительно взаимодействует с другими, принимает на себя лидерские или вспомогательные роли, вносит вклад в общее дело.
	Средний	Участвует в командной работе, выполняет поручения, следует правилам общения.
	Низкий	Конфликтен или пассивен, игнорирует правила взаимодействия, не вовлекается в групповую деятельность.

Форма фиксации образовательных результатов — **«Карта результативности освоения программы дополнительного образования «РитмоМания»»** (см. Приложение 1).

Оценка каждого показателя осуществляется по **трёхбалльной шкале**:

- 1 балл** — низкий уровень,
- 2 балла** — средний уровень,
- 3 балла** — высокий уровень.

Уровни освоения программы:

Уровень	Баллы
Высокий	13–15 баллов
Средний	8–12 баллов
Низкий	7 и менее

**Карта результативности освоения программы дополнительного образования
«РитмоМания»**

Ф.И. обучающегося: _____

Возраст: _____ Группа: _____

№	Показатель	Уровень	Баллы (1–3)	Комментарии педагога
1	Теоретические знания			
2	Двигательные и практические навыки			
3	Самоанализ и саморегуляция			
4	Волевые качества			
5	Коммуникативные навыки			

Итоговое количество баллов: _____

Уровень освоения: _____ (высокий / средний / низкий)

Дата заполнения: _____ Подпись педагога: _____