Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 12 Краснооктябрьского района Волгограда»

Рассмотрено:
Председатель НМС
_____ Н.В. Барышникова
протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

Согласовано:
Заведующий отделом ПОУ
_____ И.Д. Скрябина
«01» октября 2026 г.

Утверждаю:
Директор
_____ Н.В. Барышникова
«01» октября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного учебного курса
«Солнышко»

на 2026/2027 учебный год

Составила:
М.В.Карева
учитель хореографии.

Содержание

1. Пояснительная записка……
2. Учебно-тематический план……
3. Содержание тем программы……
4. Календарно-тематический план 1 группа ……..……..
5. Календарно-тематический план 2 группа ……
6. Календарно-тематический план 3,4 группа ……....
7. Список литературы……

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа хореографического коллектива
составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Для детей высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 1,2,3,4, классов

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека,
нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
-развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	6
2	Элементы классического танца	6
3	Элементы русского народного танца	6
4	Элементы бального танца	4
5	Элементы национального танца	4
6	Постановочно – репетиционная работа	22
	Итого	48

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	1. Ритмические упражнения: - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. Упражнения на ковриках: - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей: - движения в образах; - пантомима. 4. Упражнения на пластику и расслабление: - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. Пространственные упражнения: - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 6. Ритмические комбинации: - связки ритмичных движений;

	- этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение). - плие; - пор-де-бра. 2. Упражнения на середине зала: - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. 3.Прыжки, верчения: - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. 4.Комбинации движений классического танца: - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение). 2. Основные танцевальные движения: - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;

	- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. 3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».
4.Элементы бального танца	1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение). 2. Основные элементы бального танца: - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. 3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.
5.Элементы национального танца	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса. 2. Основные танцевальные движения. 3. Композиции национального танца (ирландский танец) - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочно-репитиционная работа	1. Изучение движений танцевального номера; 2. Отработка движений танцевального номера; Соединение движений в комбинации; Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; Репетиционная работа.

Календарно-тематический план

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	1 группа	2 группа	3 группа
1	**Ритмика** Упражнения на дыхание	6				
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз		1	02.10.2026	04.10.2026	04.10.2026
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно			05.10.2026	05.10. 2026	06.10.2026
4	Поднимание ног, махи ногами			09.10.2026	11.10.2026	11.10.2026
5	Движения в образах			12.10.2026	12.10.2026	13.10.2026
6	Пантомима		1	16.10.2026	18.10.2026	18.10.2026
7	Пластичные упражнения		1	16.10.2026	18.10.2026	18.10.2026
8	Поочередное расслабление всех мышц тела			19.10.1026	19.10.2026	20.10.2026
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки		1	23.10.2026	25.10.2026	25.10.2026
10	Перестроение из одной фигуры в другую			23.10.2026	26.20.2026	27.10 2026
11	Ритмические движения		1	09.11.2026	08.11.2026	08.11.2026
12	Импровизация			13.11.2026	09.11.2026	10.11.2026
13	Ритмические комбинации: этюды			13.11.2026	09.11.2026	10.11.2026
14	Связка танцевальных движений		1	16.11.2026	15.11.2026	15.11.2026
15	**Элементы классического танца** Постановка корпуса, поклон	6				
16	Позиции рук, ног		1	20.11.2026	26.11.2026	17.11.2026
17	Приседания			20.11.2026	16.11.2026	17.11.2026
18	Полуприседания			23.11.2026	22.11.2026	22.11.2026
19	Поднимание стопы на полупальцы			30.11.2026	23.11.2026	24.11.2026
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты			30.11.2026	23.11.2026	29.11.2026

21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног		1	30.11.2026	29.11.2026	29.11.2026
22	Понятие «Точка»			30.11.2026	30.11.2026	29.11.2026
23	Верчения на середине зала, в диагонали			04.12.2026	06.12.2026	01.12.2026
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук		1	07.12.2026	0712.2026	06.12.2026
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)			11.12.2026	13.12.2026	08.12 2026
26	Движения классического танца		1	14.12.2026	14 12.2026	13.12.2026
27	Этюд			18.12.2026	20.12.2026	15.12.2026
28	Координация движений рук в исполнении прыжков			21.12.2026	21.12.2026	20.12.2026
29	Координация движений ног в исполнении прыжков			25.12.2026	27.12.2026	22.12.2026
30	Координация движений рук в исполнении верчений		1	28.12.2026	28.12.2026	27.12.2026
31	Координация движении ног в исполнений верчений		1	11.01.2027	10.01.2027	29.12 2026
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине					
33	**Элементы русского народного танца** Постановка корпуса, поклон	**6**				
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые		1	11.01.2027	10.01.2026	10.01.2027
35	Шаг с притопом, бег			15.01.2027	11.01.2026	12.01.2027
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной			18.01.2027	17.01.2026	17.01.2027
37	Построение в круг.			22.01.2027	18.01.2026	19.01.2027
38	Движения по кругу		1	25.01.2027	24.01.2026	24.01.2027
39	«Ковырялочка»			29.01.2027	25.01.2026	26.01.2027
40	«Моталочка»		1	01.02.2027	01.02.2026	02.02.2027
41	«Гармошка»			05.02.2027	07.02.2026	07.02.2027
42	Повороты			08.02.2027	08.02.2026	09.02.2027
43	Прыжки			12.02.2027	14.02.2026	14.02.2027
44	Комбинации		1	15.02.2027	15.02.2026	16.02.2027
45	Построение в фигуры (рисунок)			19.02.2027	21.02.2026	21.02.2027
46	Отработка движений танца «Плясовая»			22.02.2027	22.02.2026	28.02.2027
47	Соединение движений танца в комбинации		1	22.02.2027	28.02.2026	28.02.2027

48	Постановка танца «Плясовая»		1	26.02.2027	29.02.2027	28.02.2027
49	**Элементы бального танца** Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	**4**				
50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»			29.02.2027	06.03.2027	01.03.2027
51	Свободная композиция (работа в паре)		1	04.03.2027	07.03.2027	06.03.2027
52	Изучение движений танца «Вальс»			11.03.2027	13.03.2027	13.03.2027
53	Отработка движений танца «Вальс»			14.03.2027	27.03.2027	15.03.2027
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации			25.03.2027	28.03.2027	27.03.2027
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок			28.03.2027	04.04.2027	29.03.2027
56	Постановка танца «Вальс»		1	01.04.2027	04.04.2027	05.04.2027
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход			08.04.2027	10.04.2027	10.04.2027
58	Приставные шаги. Прыжки			11.04.2027	11.04.2027	12.04.2027
59	Повороты			15.04.2027	17.04.2027	17.04.2027
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход			18.04.2027	24.04.2027	19.04.2027
61	Приставные шаги. Прыжки		1	22.04.2027	25.04.2027	24.04.2027
62	Повороты			25.04.2027	25.04.2027	26.04.2027
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»			25.04.2027	25.04.2027	26.04.2027
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»			25.042027	25.04.2027	26.04.2027
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации		1	25.04.2027	25.04.2027	26.04.2027
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»			25.04.2027	25.04.2027	26.04.2027
67	**Элементы национального танца** Основные положения ног в ирландском танце	**4**				
68	Постановка корпуса		1	02.05.2027	08.05.2027	03.05.2027
69	Движения ногами			06.05.2027	15.05.20267	08.05.2027
70	Шаг		1	06.05.2027	15.05.2027	08.05.2027
71	Шаг с выносом ноги на каблук			06.05.2027	15.05.2027	08.05.2027
72	Повороты		1	13.05.2027	16.05.2027	15.05.2027

73	Движения ногами в такт музыки			02.05.2027	08.05.2027	03.05.2027
74	Движения по рисунку танца			02.052027	08.05.2027	03.05.2027
75	Отработка простых элементов танца			02.05.2027	08.25.2027	03.05.2027
76	Отработка сложных элементов танца			06.05.2027	15.05.2027	08.05.2027
77	Соединение простых движений в сценический рисунок			06.05.2027	15.05.2027	08.05.2027
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок			06.05.2027	15.05.2027	08.05.2027
79	Разводка комбинаций			06.05.2027	15.05.2027	08.05.2027
80	Постановка танца «Ирландский танец»		1	06.05.2027	15.05.2027	08.05.2027
81	**Постановочно-репетиционная работа** Танцевальный номер «Вальс»	**22**				
82	Танцевальный номер «Плясовая»		4	13.05.2027	15.05.2027	15.05.2027
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»		4	16.05.2027	16..05.2027	17.05.2027
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»		2	20.05.2027	16..05.2027	17.05.2027
85	Простые движения танцевального номера		1	20.05.2027	16.05.2027	17.05.2027
86	Отработка простых движений		2	20.05.2027	16.05.2027	17.05.2027
87	Сложные движения танцевального номера			20.05.2027	22.05.2027	22.05.2027
88	Отработка сложных движений		2	20.05.2027	22.05.2027	22.05.2027
89	Соединение простых движений в комбинации		1	23.05.2027	23.05.2027	24.05.2027
90	Соединений сложных движений в комбинации		4	23.05.2027	23.05.2027	24.05.2027
91	Соединение движений в комбинации		2	23.05.2027	23.05.2027	24.05.2027

Список литературы

1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.

3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005

4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // http://www.kindergenii.ru

5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.

6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.

7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.

9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.