

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Никольского района Пензенской области

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБУ ДО «Дом детского творчества»

Никольского района

Храбскова И.В.

приказ № 25-ОД

от «31» августа 2023 г.

Храб



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации адаптированной дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программы

«Лучики»

на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования

Пинимасова Наталья Ильдаровна

Данная рабочая программа разработана на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Лучики» и предназначена для детей с умственной отсталостью легкой степени.

Цель программы заключается в формировании жизненных и социальных компетенций через общение с миром хореографического искусства, создании условий, содействии развития творческого потенциала личности детей с умственной отсталостью легкой степени.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить детей танцевальным движениям;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- формировать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- развить у детей с ОВЗ активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности «особого» ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- развить творческие способности детей с ОВЗ;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей с ОВЗ;
- способствовать формированию правильной постановки корпуса, рук, ног, головы;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Состав учебной группы смешанный по типологическим характеристикам и достигает численности до 6 – 8 человек. Занятия проводятся два раза в два занятия по 30 минут, что соответствует нормам СанПиН 2.4.2.3286-15. Общий объем - 144 часа в год.

Содержание занятий
по адаптированной дополнительной образовательной общеразвивающей
программе «Лучики»

месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание		Итого часов	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика		
09	1	Вводное Техника безопасности на занятиях хореографией вспомогат. и корректирующие упражнения	Правила поведения на занятиях хореографией	Правильное выполнение корректирующих упражнений для укрепления здоровья	2	Контроль исполнения упражнений
	2	Музыкально-танцевальная ритмика		Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей. Разминка по кругу.	2	Практическо-игровые задания
	3	ЛПТ		Строевые упражнения. Построение в линию и по команде перестроения.	2	Практическо-игровые задания
	4	вспомогат. и корректирующие упражнения		Диагностика физических качеств: статическое и динамическое равновесие, ловкость, прыгучесть	2	Контроль исполнения упражнений
	5	музыкально-подвижные игры		Игры на смену характера музыки: «День и ночь», «Грустно - весело»	2	Практическо-игровые задания
	6	элементы хореографии		Положения и движения рук: подготовка к началу движения (ладошка)	2	Практический контроль. Наблюдение.

				на талии). Положения и движения ног: простой бытовой шаг вперед с каблука. Притопы.		
	7	Детский танец		Изучения Выхода танца «Валенки»	2	техника исполнения
	8	музыкально- танцевальная ритмика		Разминка по кругу. Знакомство с базовыми упражнениями в ритмике.	2	Практическо- игровые задания
	9	вспомогат. и корректирую щие упражнения		Общая гимнастика на середине, знакомство со здоровьесберегающ ими технологиями	2	Контроль исполнения упражнений
10	1	элементы хореографии		Постановка корпуса работа над подтянутостью спины, красивой постановки головы, свободы плеч	2	Практический контроль. Наблюдение.
	2	ЛПТ		Общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях	2	Практическо- игровые задания
	3	вспомогат. и корректирую щие упражнения		Комплекс упражн. на формирование правильной осанки на середине	2	Контроль исполнения упражнений
	4	Музыкально- танцевальная ритмика		понятия линии, колонны, интервала, диагонали; знакомство с музыкально- ритмическими темпами: умеренный, довольно быстрый, неторопливый, медленный	2	Практическо- игровые задания

	5	Музыкально-подвижные игры		«Карлики и великаны», «Найди своё место»,	2	Практическо-игровые задания
	6	Элементы хореографии		Танц. шаг, шаг в различном темпе, шаг с подъёмом колена на 90*, включают движения рук (размахивание вперёд-назад, подъём вверх, в стороны, используются хлопки).	2	Практический контроль. Наблюдение.
	7	Музыкально-танцевальная ритмика		Игроритмика знакомство с музыкальными жанрами. Марш с поднятыми коленями.	2	Практическо-игровые задания
	8	Детский танец		Изучения Ф 1 танца «Валенки»	2	техника исполнения
	9	вспомогат. и корректирующие упражнения		Общеразвивающие упражнения на ковриках.	2	Контроль исполнения упражнений
11	1	Элементы хореографии		бег с откидыванием ног от колена назад, - бег с выбросом прямых ног вперёд,	2	Практический контроль. Наблюдение.
	2	вспомогат. и корректирующие упражнения		Упражнения для совершенствования координации	2	Контроль исполнения упражнений
	3	Музыкально-танцевальная ритмика		Передача ритмического рисунка хлопками, шагами, выстукиванием в ложки; бегом и другими движениями; соблюдение пауз	2	Практическо-игровые задания

	4	Детский танец		Изучения Ф 2 танца «Валенки»	2	техника исполнения
	5	ЛПТ		Суставная гимнастика, комплексы упражнений	2	Практическо-игровые задания
	6	Музыкально-подвижные игры		«Автомобили», «Нитка-иголка»	2	Практическо-игровые задания
	7	Детский танец		Изучения Ф 3 танца «Валенки»	2	техника исполнения
12	1	Музыкально-танцевальная ритмика		Различие динамики звука «громко-тихо», хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; хлопки в ритмическом рисунке в парах	2	Практическо-игровые задания
	2	Элементы хореографии		прыжки лёгкие, высокие, низкие, возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой, - перескоки с ноги на ногу, ноги могут откидываться от колена назад или слегка подниматься вперёд	2	Практический контроль. Наблюдение.
	3	вспомогат. и корригирующие упражнения		Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка»	2	Контроль исполнения упражнений
	4	Детский танец		Изучения Ф 4 танца «Валенки»	2	техника исполнения
	5	Музыкально-подвижные		образная игра «Цапля и лягушки».	2	Практическо-игровые задания

		игры				
	6	вспомогат. и корректирующие упражнения		Упражнения на растягивание и расслабление «Качели», «Кораблик», «Кузнечик»	2	Контроль исполнения упражнений
	7	Музыкально- танцевальная ритмика		Хлопки в ритмическом рисунке. Навык ритмической, двигательной работы с учетом усвоения нового материала	2	Практическо- игровые задания
	8	ЛПТ		Упражнения в беге и в прыжках	2	Практическо- игровые задания
	9	Детский танец		Изучения Ф 5 танца «Валенки» Промежуточная аттестация	2	техника исполнения
01	1	Элементы хореографии		- перескоки с шагами на полупальцах, - галоп (прямой, боковой). Зимние забавы	2	Практический контроль. Наблюдение.
	2	вспомогат. и корректирующие упражнения		Закрепление комплекса упражнений на полу с гимнастическими палками	2	Контроль исполнения упражнений
	3	Детский танец		Изучения Финала танца «Валенки»	2	техника исполнения
	4	вспомогат. и корректирующие упражнения		Понятие выворотность, упражнение «разбойники», «бабочки», «узелок»	2	Контроль исполнения упражнений
	5	ЛПТ		Упражнения для расслабления мышц. Упражнения при ходьбе на месте и передвижениях	2	Практическо- игровые задания

	6	Музыкально-танцевальная ритмика		Разучивание танцевальных разминок «Чебурашка»; «Два весёлых гуся»	2	Практическо-игровые задания
	7	Музыкально-подвижные игры		«Музыкальные змейки», «Гулливвер и лилипуты»	2	Практическо-игровые задания
	8	вспомогат. и корректирующие упражнения		упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка»	2	Контроль исполнения упражнений
02	1	Элементы хореографии		-круговые движения – вперёд-назад, «к себе»- «от себя». (мельница, стрелки часов). - выразительный подъём рук в стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и распускается),	2	Практический контроль. Наблюдение.
	2	Музыкально-танцевальная ритмика		Разминка на середине. Марш в сочетании с хлопками (1-я часть маршируют на месте, 2-я часть музыки хлопают в ладоши, тихо и громко)	2	Практическо-игровые задания
	3	Музыкально-подвижные игры		Игры на эмоции в танце: «Ходим как...», «Прыгаем как...», «Кружимся как ...»	2	Практическо-игровые задания
	4	Элементы хореографии		пальцы рук активно собираются в кулак, а затем выпрямляются (с ходьбой, с приседанием),	2	

				- опускание и подъем кистей, «трепещим» кистями.		
	5	Детский танец		Изучения Выхода танца «Хлопай-топай»	2	техника исполнения
	6	ЛПТ		Упражнения для формирования и закрепления осанки	2	Практическо-игровые задания
	7	вспомогат. и корригирующие упражнения		упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка»	2	Контроль исполнения упражнений
03	1	Музыкально-танцевальная ритмика		Разминка по кругу. Хлопки в ритмическом рисунке индивидуально и в парах	2	Практическо-игровые задания
	2	Элементы хореографии		Танцевальные элементы - приставной шаг, - полуприседание, пружинистый шаг	2	Практический контроль. Наблюдение.
	3	вспомогат. и корригирующие упражнения		Упражнения на растягивание и расслабление «Кошечка», «Чижик», «Птичка» на превращения и передвижения	2	Контроль исполнения упражнений
	4	Детский танец		Изучения Ф 1 и Ф2 танца «Хлопай-топай»	2	техника исполнения
	5	Музыкально-подвижные игры		Динамич. «Группа смирно»	2	Практическо-игровые задания
	6	вспомогат. и корригирующие упражнения		«Стойкий оловянный солдатик», «Маленький	2	Контроль исполнения упражнений

				мостик» для мышц рук, живота, ног; гибкости. Карусель» для мышц рук, ног, ягодиц; координации.		
	7	Музыкально-танцевальная ритмика		Определение детьми на слух и передача в движении музыкального темпа (быстрого, умеренного, медленного), игра «ЭХО», «Птички летают».	2	Практическо-игровые задания
	8	ЛПТ		Упражнения профилактики плоскостопия Гимнастика для глаз.	2	Практическо-игровые задания
04	1	Элементы хореографии		повороты (кружения вокруг себя на полупальцах) кружение на месте	2	Практический контроль. Наблюдение.
	2	вспомогат. и корригирующие упражнения		упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц»	2	Контроль исполнения упражнений
	3	Музыкально-подвижные игры		«У медведя во бору», «Пчёлки», игры на превращения и имитацию	2	Практическо-игровые задания
	4	Элементы хореографии		Танцевальные элементы - приставной шаг, - полуприседание, пружинистый шаг	2	Практический контроль. Наблюдение.

	5	вспомогат. и корректирующие упражнения		упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Орешек», «Лисичка»	2	Контроль исполнения упражнений
	6	Музыкально- танцевальная ритмика		Игроритмика ритмическая ходьба с хлопками в ладоши	2	Практическо- игровые задания
	7	вспомогат. и корректирующие упражнения		упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», « Гусеница»	2	Контроль исполнения упражнений
	8	Детский танец		Изучения Ф3 и Ф 4 танца «Хлопай- топай»	2	техника исполнения
	9	Музыкально- подвижные игры		«Россия – Родина моя», «В гостях у трёх поросят»	2	Практическо- игровые задания
05	1	вспомогат. и корректирующие упражнения		упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка»	2	Контроль исполнения упражнений
	2	Музыкально- танцевальная ритмика		Упражнения под чтение стихотворений, логопедическая аэробика.	2	Практическо- игровые задания
	3	Музыкально- подвижные игры		«Спортивный фестиваль»	2	Практическо- игровые задания
	4	Детский танец		Изучения Финала танца «Хлопай- топай»	2	техника исполнения синхронное исполнение

	5	Элементы хореографии		вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием, поклон	2	Практический контроль. Наблюдение.
	6	вспомогат. и корректирующие упражнения		Закрепление комплекса упражнений для развития силы	2	Контроль исполнения упражнений
	7	Музыкально-танцевальная ритмика итоговое		Игроритмика Развитие чувства ритма. Метроритм, специальные упражнения.	2	Практическо-игровые задания аттестация
ит ого	72				144	