

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

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБУ ДО «Дом детского творчества»
Никольского района
Храбкова И.В.
приказ № 30-ОД
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации адаптированной
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Лучики»
на 2025-2026 учебный год

Педагог дополнительного образования

Пинимасова Наталья Ильдаровна

Содержание занятий
по адаптированной дополнительной образовательной
общеразвивающей программе «Лучики»

Занятия на втором году обучения направлены на усложнение изученного материала и увеличение темпа движений.

месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание			Итого часов	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	воспитательная работа		
09	1	Вводное Техника безопасности на занятиях хореографией	Правила поведения на занятиях хореографией			2	определение общего уровня развития
	2	Музыкально-танцевальная ритмика		знакомство с жанрами музыкальных произведений (марш)		2	Практическо-игровые задания
	3	вспомогат. и корригирующие упражнения		Правильное выполнение корригирующих упражнений для укрепления здоровья		2	Практическо-игровые задания
	4	Танцевальные игры		«Танец морских волн»		2	Контроль исполнения
	5	вспомогат. и корригирующие упражнения		Общая гимнастика на середине, знакомство со здоровьесберегающими технологиями		2	Практическ. задания
	6	Музыкально-танцевальная ритмика		знакомство с жанрами музык. произведений (вальс)		2	Практическо-игровые задания
	7	вспомогат. и корригирующие упражнения		Комплекс упражнений мышц брюшного		2	Контроль исполнения упражнений

		упражнения		пресса на полу с гимнастическими палками «Поймай носочки», «Планка», «Скручивания»			
	8	Народный танец		Изучения Выхода танца «Ах вы сени, мои сени»		2	техника исполнения
	9	вспомогат. и корректирую щие упражнения		упражнения направленные на напряжение и расслабление мышц верхней части тела		2	Контроль исполнения упражнений
10	1	Элементы народно- сценического танца		рисунок танца: различать П. и Л. руки, ноги, плечи; повороты налево, направо		2	педагогичес кое наблюдение
	2	музыкально- танцевальная ритмика		жанры музыкальных произведений: марш 4/4, песня – куплетная форма, танец – части.		2	Практическо -игровые задания
	3	вспомогат. и корректирую щие упражнения		Упражнения направленные на напряжение и расслабление мышц нижней части тела		2	Контроль исполнения упражнений
	4	Танцевальны е игры		«Музыкальная змейка»		2	Практическо -игровые задания
	5	Музыкально- танцевальная ритмика		Ритмический танец «Танец сидя»		2	Практическо -игровые задания
	6	вспомогат. и корректирую щие упражнения		комплекс упражнений на развитие гибкости плечевого пояса		2	Практически й контроль. Наблюдение .

	7	Музыкально-танцевальная ритмика		Игроритмика знакомство с музыкальными жанрами. Марш с вытянутыми ногами.		2	Практическо-игровые задания
	8	Народный танец		Изучения Ф 1 танца «Ах вы сени, мои сени»		2	техника исполнения
	9	вспомогат. и корригирующие упражнения		Закрепление комплекса на развитие гибкости плечевого пояса		2	Контроль исполнения упражнений
11	1	Элементы народно-сценического танца		построение в колонну по одному, по два, в комбинации		2	педагогическое наблюдение
	2	вспомогат. и корригирующие упражнения		Общеразвивающие упражнения на ковриках «Свечка», «Берёзка», «Ножницы»		2	Контроль исполнения упражнений
	3	Музыкально-танцевальная ритмика		Танцевальный этюд «Ладошки»		2	Практическо-игровые задания
	4	Народный танец		Изучения Ф 2 танца «Ах вы сени, мои сени»		2	техника исполнения
	5	вспомогат. и корригирующие упражнения		упражнения направленные на укрепление мышц брюшного пресса «Посмотри на ножки», «Корзинка» «Велосипед»			Контроль исполнения упражнений
	6	Танцевальные игры		«Кошка»		2	Практическо-игровые задания
	7	Народный танец		Изучения Ф 3 танца «Ах вы		2	техника исполнения

				сени, мои сени»			
12	1	Музыкально-танцевальная ритмика		работа над ритмическим исполнением движений		2	Практическо-игровые задания
	2	Народный танец		Изучения Ф 4 танца «Ах вы сени, мои сени»		2	техника исполнения
	3	вспомогат. и корригирующие упражнения		Упражнения на развитие пространственной ориентации		2	Контроль исполнения упражнений
	4	Танцевальные игры		«Лягушка»		2	техника исполнения
	5	Народный танец		Изучения Ф 5 танца «Ах вы сени, мои сени»		2	педагогическое наблюдение
	6	Элементы народно-сценического танца		построение из колонны в пары и обратно, круг, полукруг, сужение и расширение круга		2	педагогическое наблюдение
	7	вспомогат. и корригирующие упражнения		Закрепление комплекса упражнений мышц брюшного пресса		2	Контроль исполнения упражнений
	8	Музыкально-танцевальная ритмика		строение музыкальной речи (ритм. рис.)		2	Практическо-игровые задания
	9	Элементы народно-сценического танца		«воротца», построение из большого круга в большую звездочку и т. д.	Промежуточная аттестация	2	Контроль исполнения упражнений
01	1	вспомогат. и корригирующие упражнения		комплекс упражнений направленных на улучшение подвижности тазобедренного сустава и	Зимние забавы		техника исполнения

				эластичности мышц бедра			
	2	Музыкально-танцевальная ритмика		Упражнения с акцентированием окончания музыкальной фразы (хлопок)		2	Практическо-игровые задания
	3	Народный танец		Изучения Финала танца «Ах вы сени, мои сени»		2	техника исполнения
	4	вспомогат. и корригирующие упражнения		Упражнения направленные на развитие подвижности голеностопного сустава		2	Контроль исполнения упражнений
	5	Музыкально-танцевальная ритмика		Упражнения с акцентированием окончания музыкальной фразы (притоп, хлопок, удар)			Контроль исполнения упражнений
	6	Элементы народно-сценического танца		приседания (<i>demi plie</i>) по невыворотным позициям лицом к станку		2	Практическ. задания
	7	Танцевальные игры		«Водим хороводы»		2	Практическо-игровые задания
02	1	вспомогат. и корригирующие упражнения		Упражнения направленные на развитие подвижности голеностопного сустава		2	Контроль исполнения упражнений
	2	Музыкально-танцевальная ритмика		работа над ритмом, строением музыкальной речи		2	Практическо-игровые задания
	3	Танцевальные игры		«Как мы умеем танцевать»		2	игровые задания

	4	вспомогат. и корректирующие упражнения		Упражнения направленные на развитие подвижности голеностопного сустава эластичности мышц голени и стопы		2	Контроль исполнения упражнений
	5	Элементы народно- сценического танца		каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления		2	контрольные упражнения, педагогичес кое наблюдение
	6	Народный танец		Изучения Выхода танца «Барыня»		2	техника исполнения
	7	вспомогат. и корректирующие упражнения		комплекс упражнений направленных на развитие выворотности ног			Контроль исполнения упражнений
	8	Музыкально- танцевальная ритмика		вступление, окончание вступления, начало движения		2	Контроль исполнения упражнений
03	1	Народный танец		Изучения Ф 1 и Ф 2 танца «Барыня»		2	техника исполнения
	2	вспомогат. и корректирующие упражнения		комплекс упражнений направленных на развитие выворотности ног «Лягушка» «Бабочки»		2	Практическо -игровые задания
	3	Музыкально- танцевальная ритмика		Закрепление вступления, окончания вступления, начало движения		2	Контроль исполнения упражнений
	4	Танцевальны е игры		«Музыкальные предметы»		2	Практическо -игровые задания
	5	вспомогат. и		комплекс		2	Контроль

		корректирующие упражнения		упражнений направленных на развитие выворотности ног «Дельфинчик» «Крокодилчик»			исполнения упражнений
	6	Музыкально-танцевальная ритмика		«Танец утят»		2	Контроль исполнения упражнений
	7	Элементы народно-сценического танца		На середине зала: танцевальные шаги; положения и позиции рук.		2	контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
	8	Народный танец		Изучения Ф3 и Ф4 танца «Барыня»			Техника исполнения
04	1	вспомогат. и корректирующие упражнения		Упражнения направленные на развитие танцевального шага		2	Контроль исполнения упражнений
	2	Музыкально-танцевальная ритмика		Выполнение упражнений в различных темпах		2	Практическо-игровые задания
	3	Танцевальные игры		«Праздничный поезд»		2	Практическо-игровые задания
	4	Элементы народно-сценического танца		движение рук, русские переменные шаги: с паузой, шаг с точкой, шаг с притопом, шаркающий шаг		2	Контрольн. упражнения, педагогич. наблюдение
	5	вспомогат. и корректирующие упражнения		Упражнения направленные на исправление и укрепление осанки «Лодочка», «Планка»		2	Контроль исполнения упражнений
	6	Музыкально-танцевальная ритмика		Ритмический танец «Топой-хлопай»		2	Практическо-игровые задания

	7	вспомогат. и корректирующие упр.		Упражнения направленные на исправление и укрепление осанки «Самолёт» «Корзиночка»		2	Контроль исполнения упражнений
	8	Народный танец		Изучения Финала танца «Барыня»		2	техника исполнения
	9	Элементы народно- сценического танца		движения «ковырялочка», «моталочка»;		2	Практическо- игровые задания
05	1	вспомогат. и корректирующие упражнения		Упражнения направленные на исправление и укрепление осанки «Стрела» «приседания» с гимнастической палкой		2	Контроль исполнения упражнений
	2	Музыкально- танцевальная ритмика		Закрепление изученного материала		2	Практическо- игровые задания
	3	Танцевальны е игры		«Запрещённое движение»		2	Практическо- игровые задания
	4	Народный танец		Исполнение изученных танцевальных композиций «Барыня», «Ах вы сени, мои сени»		2	техника исполнения синхронное исполнение
	5	Элементы народно- сценического танца		Хлопки и хлопушки; Закрепление изученного материала		2	Контрольн. упражнения, педагогич. наблюдение
	6	вспомогат. и корректирующие упр.		Закрепление изученного материала	аттеста ция	2	Контроль исполнения упражнений
ит						72	

ог о		Всего	144
---------	--	-------	-----