



Утверждаю:  
Директор  
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

  
Т.Н.Стаценко

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Обучение хореографии детей дошкольного возраста с 3 до 5 лет»**

Автор-составитель:  
Егорова Анастасия Олеговна,  
педагог дополнительного образования,  
Гостинская Валерия Викторовна,  
педагог дополнительного образования

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Знакомство. Беседа «Правила поведения на занятии». «О гигиене». Организационные вопросы.	1	1		Беседа, игра, практическая работа, опрос, наблюдение, открытое занятие
2.	Подготовительные упражнения	4	1	3	
3.	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха	9	1	8	
4.	Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела	6		6	
5.	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук	5		5	
6.	Партерная гимнастика	12	1	11	
7.	Работа со скакалкой	6	1	5	
8.	Развивающие игры с мячом	6		6	
9.	Танцевальные движения	13	1	12	
10.	Этюдная работа. Танцы	18		18	
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>72</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ОБУЧЕНИЯ

#### *I. ВВЕДЕНИЕ*

Цели и задачи коллектива.

Организационные вопросы.

Цикл бесед: «История развития танца», «Правила поведения на уроке», «Культура поведения в танце», «О гигиене».

#### *II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Набор физических упражнений в игровой форме для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

*Первая часть:*

1. Дети занимают все пространство зала и под веселую музыку танцуют, выполняют различные движения, придумывая и фантазируя под музыку.

2. «Лягушка» - grand plie по первой позиции, пальцы рук раскрыты. Делают присядку, не вставая.

3. «Зайчик» - прыгают по 6-й позиции. Руки сложены перед грудью.

4 «Змейка» - ложатся на пол животом вниз и двигаются, изображая телодвижения змеи.

5 «Бревно» - вытягивают руки и ноги, лежа на полу и перекатывая вокруг себя то в одну, то в другую сторону.

6 «Олень» - руки над головой скрещены, пальцы раскрыты. Исполняют бег с высоко поднятыми коленями.

7. «Тараканьи бега» - садятся на пол, поднимают бедра, перебирая руками и ногами, двигаются вперед.

8. «Лошадка» - подпрыгивают вверх, высоко поднимая колени. Руки - как бы держат вожжи.

*Вторая часть:*

Дети встают в пары, держась за руки. Занимают все пространство зала.

1. Grand plie по 6-й позиции.

2. Один ребенок стоит, другой обегает его, опираясь на ноги и руки (меняются местами).

3. Один ребенок встает, отставив ноги и руки в стороны. Второй проползает под ногами и встает перед партнером. То же делает другой.

4. Прыгают через «кочку», раскрыв ноги в стороны, «кочка» группируется на полу.

5. «Кто сильнее?» - дети встают лицом друг к другу и давят с силой на ладони друг друга.

6. «Тачка» - один ребенок встает на руки, другой берет его ноги. Идет передвижение на руках (меняются).

7. «Дразнилки» - игра. Дети садятся друг против друга и корчат смешные рожицы.

8. «Повторялки» - один придумывает движение, другой повторяет (меняются).

Первая и вторая части чередуются по усмотрению педагога. На одном занятии - одна часть, на другом - другая.

### **III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО СЛУХА**

Дети садятся «по-турецки».

1. Дается задание прохлопать ритмический рисунок (от простого – к сложному).

2. Прохлопать ритмический рисунок музыкального фрагмента.

3. Придумать и прохлопать свой ритмический рисунок.

4. Сочетание хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки.

### **IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ И РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА**

1. Постановка корпуса.

2. Работа головы - поворот, наклон, круговое вращение.

3. Работа плеч - подъем и опускание, отведение вперед и назад, вращение вперед и назад.

4. Работа кистей рук - сжимание, вращение.

5. Корпус - наклоны вперед, назад, боковые.

6. Ноги - подъем на полупальцы, «перекаты» с полу пальцев на пятки, приседания по 6-й позиции с разворотом корпуса.

7. Выпады - вправо, влево с разными руками.

8. Упражнения на развитие мимики лица (удивление, огорчение, радость и т.д.).

9. Прыжки по 6-й позиции. Раскрыть ноги в стороны и соединить: одна нога вперед, другая назад.

### **V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ СИЛЫ, ПЛАСТИЧНОСТИ И**

## *ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ РУК*

1. Махи рук вперед, в стороны.
2. Одна рука вверх, другая в сторону (чередование).
3. «Волна» - отведение рук в разные стороны от головы.
4. Махи руками, как крыльями.

## *VI. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (СТРЕТЧИНГ)*

Дети садятся на коврики в шахматном порядке.

*Сидя:*

1. Постановка корпуса.
2. Работа стоп - натягивание, сокращение, вращение.
3. Подтягивание согнутых ног к груди.
4. Наклоны к ногам в закрытом и раскрытом положении.
5. «Лягушка» - расклад коленей в стороны.
6. Подъем ноги с помощью рук на 90°.

*Лежа на животе:*

1. Подъем спины на вытянутых руках на 90° - поза «сфинкса».
2. «Лягушка» - соединить носки согнутых ног с головой, руки вытянуты.

*Лежа на спине:*

1. «Велосипед» - вращение согнутых ног (крутят педали велосипеда).
2. Подъем ног на 90° поочередно.
3. Подъем согнутого колена и раскрытие его в сторону.
4. «Мостик» - подъем спины с опорой на руки и нога.

## *VII. РАБОТА СО СКАКАЛКОЙ*

1. Наклоны со скакалкой в сторону, вперед.
2. Отведение рук со скакалкой назад и вперед.
3. Прыжки по 6-й позиции с вытянутыми ногами.
4. Прыжки с ноги на ногу (игра - «Рыбаки и рыбки»).

## *VIII. РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ С МЯЧОМ*

Дети встают в круг. От характера музыки зависит упражнение с мячом. Медленная - мяч медленно передают, наклоня корпус в сторону, быстрая - быстро передают мяч друг другу из рук в руки. Встают в затылок друг за другом. Передают мяч, наклоня корпус назад или вперед (ноги раскрыты в стороны).

Игра «Колобок». Дети сидят на полу «по-турецки» в кругу. В центре - «лиса». Мяч - «колобок». Дети катят мяч по полу друг другу, «лиса» пытается его поймать. Чей «колобок» съест, тот становится «лисой».

## *IX. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ*

Простой хороводный шаг, приставной шаг в сторону, шаг с притопом, тройной притоп, «ковырялка», «подскок», «галоп».

## *X. ЭТЮДНАЯ РАБОТА. ТАНЦЫ.*

1. «Буратино», «Кукла», «Играем в любимые игрушки», «Чунга-чанга».
2. Работа над образами - «мишка», «заяц», «медведь», «лиса», «пингвин», «лошадь», «петух», «лягушка» и т.д.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию, поэтому части чередуются.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026