

Принята на заседании
педагогического совета
от «6» сентября 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МОУ детским садом
№234
Бухринова Э.А. / [подпись] /
«06» 09 2018 г.
Засека № 56 от 6.09.18

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(образовательная программа
художественной направленности
«Музыкально – ритмические движения»)

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Стреблянская Наталья Владимировна
педагог дополнительного образования

Учебный- план

1 год обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Ритмическая гимнастика на середине.	27	9	12	Итоговое занятие
1.	Упражнения для головы		3	4	
2.	Упражнения для рук и плеч		3	4	
3.	Упражнения для корпуса		3	4	
3.	Танцевальные движения	40	15	25	Итоговое занятие
1.	Бодрый и спокойный шаг		3	5	
2.	Марш на месте и в продвижении		3	5	
3.	Подскоки на месте и в продвижении		3	5	
4.	Боковой галоп по прямой линии		3	5	
5.	Бег с захлестом голени		3	5	
4.	Партерная гимнастика	36	18	18	Контрольный урок
1.	Формирование осанки в положении сидя		3	3	
2.	Сокращение и вытягивание стопы		3	3	
3.	Упражнения на выворотность паха		3	3	
4.	Упражнения для гибкости спины		3	3	
5.	Растяжка. Поперечный шпагат		3	3	
6.	Махи веред		3	3	
5.	Перестроения на середине	27	12	15	Открытый урок для родителей
1.	Перестроение из линий в один круг		2,4	3	
2.	Перестроение из одного круга в 2 и более		2,4	3	
3.	Перестроение из линии в		2,4	3	

	одну и несколько колонн				
4.	«Змейка» - перестроение друг за другом шагом марш		2,4	3	
5.	«Ручеек»		2,4	3	
6.	Работа по формированию коллектива	12	2	10	Фото и видеотчеты
1.	Проведение тематических календарных праздников		1	5	
Итого за 1-й год обучения		144	58	86	
2-й год обучения					
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Ритмическая гимнастика на середине	18	6	12	Итоговое занятие
1.	Упражнения для головы		1	2	
2.	Упражнения для рук и плеч		1	2	
3.	Упражнения для корпуса		1	2	
4.	Упражнения для ног		1	2	
5.	Упражнения для стопы по 6 позиции		1	2	
6.	Наклоны и «складочки»		1	2	
3.	Танцевальные движения	44	16	28	Контрольный урок
1.	Бодрый и спокойный шаг		2	3,5	
2.	Марш на месте, в повороте (вправо, влево), в сочетании с хлопками		2	3,5	
3.	Бег с захлестом голени (вправо, влево, враспынную)		2	3,5	
4.	Подскоки на месте, в повороте, в парах, по кругу, по диагонали с продвижением, в сочетании с хлопками		2	3,5	
5.	Галоп по кругу, по диагонали, в парах положение рук «лодочка», с приставным шагом		2	3,5	
6.	Шаг «польки»		2	3,5	
7.	Прыжки по 6 позиции, «ноги вместе – ноги врозь» с окончанием во 2 позицию, с поджатыми коленями		2	3,5	
8.	Элементы русского танца: простой и переменный ход,		2	3,5	

	притопы одной и двумя ногами поочередно по 6 позиции с сокращенной стопой				
4.	Партерная гимнастика	27	9	18	Открытый урок для педагогов
1.	Удержание спины в положении сидя, руки в сторону по 2 позиции		1,5	3	
2.	Комплекс упражнений для стопы. Изучение 1 позиции в партере		1,5	3	
3.	Комплекс упражнений на выворотность паха. Изучение положения «passe»		1,5	3	
4.	Комплекс упражнений на гибкость спины		1,5	3	
5.	Растяжка в парах. Продольный и поперечный шпагаты		1,5	3	
6.	Махи (вперед, в сторону, назад)		1,5	3	
5.	Перестроения на середине	27	9	18	Открытый урок для родителей
1.	Перестроение из одного круга в 2 и более. Движения по часовой и против часовой стрелки шагом марш, подскоками		1,5	3	
2.	«Змейка» - перестроение друг за другом шагом марш, подскоками, бегом		1,5	3	
3.	Перестроение «прочес»		1,5	3	
4.	«Крест» по диагонали		1,5	3	
5.	«Ручеек»		1,5	3	
6.	Построение из круга в полукруг и обратно		1,5	3	
6.	Работа с концертным репертуаром	18	6	12	Открытый урок для педагогов
1.	Изучение движений танцевального номера		1,5	3	

	«Ладощки»				
2.	Изучение танцевальных комбинаций «Ладощки»		1,5	3	
3.	Разводка танцевального номера «Ладощки»		1,5	3	
4.	Техническая отработка основных танцевальных движений и комбинаций «Ладощки»		1,5	3	
7.	Работа по формированию коллектива	8	2	6	Фото и видеоотчеты
1.	Выступление на отчетном концерте		1	3	
Итого за 2 – й год обучения		144	50	94	

Содержание учебного плана

1-й год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Понятие «хореография». Виды хореографических направлений.

2. Ритмическая гимнастика на середине.

Теория. Методика выполнения упражнений. Необходимость данного комплекса упражнений, позволяющая привести двигательный аппарат в рабочее состояние, предотвратить травмы и растяжения.

Практика. Упражнения для головы, рук, плеч и корпуса.

3. Танцевальные движения.

Теория. Методика выполнения движений. Необходимость изучения данного раздела, позволяющая применить приобретенные знания, умения, навыки в дальнейшем обучении.

Практика. Бодрый и спокойный шаг. Марш на месте и в продвижении. Подскоки на месте и в продвижении. Боковой галоп по прямой линии. Бег с захлестом голени.

4. Партерная гимнастика.

Теория. Методика выполнения упражнений. Необходимость изучения данного комплекса упражнений, позволяющая привести все группы мышц в рабочее состояние, придать им эластичность, мягкость и податливость.

Практика. Формирование осанки в положении сидя. Сокращение и вытягивание стопы. Упражнения на выворотность паха. Упражнения для гибкости спины. Растяжка (поперечный шпагат). Махи вперед.

5. Перестроения на середине.

Теория. Принципы перестроения из одного конкретного положения (рисунка) в другое. Данный комплекс помогает свободно ориентироваться в пространстве, учит воспитанников последовательно (друг за другом) двигаться в необходимом направлении, выстраивая той или иной рисунок.

Практика. Перестроение из линий в один круг. Перестроение из одного круга в 2 и более. Перестроение из линии в одну и несколько колонн. «Змейка» - перестроение друг за другом шагом марш. «Ручеек».

6. Работа по формированию коллектива.

Теория. Посещение репетиций и концертов студии позволяет детям наглядно увидеть жизнь коллектива в работе, познакомиться с репертуаром, почувствовать себя сопричастным к этой работе. В процессе общения воспитанники выстраивают взаимоотношения между собой и с другими участниками коллектива.

Практика. Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива. Посещение репетиций и концертных выступлений старшего состава студии.

2-й год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие дает общие представления о задачах и целях программы, поставленных перед группой на данный год обучения. Включает в себя сведения о времени проведения занятий, о необходимых аксессуарах, о дисциплине и контроле со стороны родителей и педагогов.

2. Ритмическая гимнастика на середине.

Теория. Методика выполнения упражнений. Необходимость данного комплекса упражнений, позволяющая привести двигательный аппарат в рабочее состояние, предотвратить травмы и растяжения.

Практика. Упражнения для головы, рук, плеч, корпуса, ног. Упражнения для стопы по 6 позиции. Наклоны и «складочки».

3. Танцевальные движения.

Теория. Методика выполнения движений. Необходимость изучения данного раздела, позволяющая применить приобретенные знания, умения, навыки в дальнейшем обучении. Знакомство с русской культурой, изучение отдельных элементов русского танца.

Практика. Бодрый и спокойный шаг. Марш на месте, в повороте (вправо, влево), в сочетании с хлопками. Бег с захлестом голени (вправо, влево, враспынную). Подскоки на месте, в повороте, в парах, по кругу, по диагонали с продвижением, в сочетании с хлопками. Галоп по кругу, по диагонали, в парах положение рук «лодочка», с приставным шагом. Шаг «польки». Прыжки по 6 позиции, «ноги вместе – ноги врозь» с окончанием во 2 позицию, с поджатыми коленями. Элементы русского танца: простой и

переменный ход, притопы одной и двумя ногами поочередно по 6 позиции с сокращенной стопой.

4. Партерная гимнастика.

Теория. Методика выполнения упражнений. Необходимость изучения данного комплекса упражнений, позволяющая привести все группы мышц в рабочее состояние, придать им эластичность, мягкость, гибкость и податливость.

Практика. Удержание спины в положении сидя, руки в сторону по 2 позиции. Комплекс упражнений для стопы. Изучение 1 позиции в партере. Комплекс упражнений на выворотность паха. Изучение положения «rasse». Комплекс упражнений на гибкость спины. Растяжка в парах. Продольный и поперечный шпагаты. Махи (вперед, в сторону, назад).

5. Перестроения на середине.

Теория. Принципы перестроения из одного конкретного положения (рисунка) в другое. Данный комплекс помогает свободно ориентироваться в пространстве, учит воспитанников последовательно (друг за другом) двигаться в необходимом направлении, выстраивая той или иной рисунок.

Практика. Перестроение из одного круга в 2 и более. Движения по часовой и против часовой стрелки шагом марш, подскоками. «Змейка» - перестроение друг за другом шагом марш, подскоками, бегом. Перестроение «прочес». «Крест» по диагонали. «Ручеек». Построение из круга в полукруг и обратно.

6. Работа с концертным репертуаром.

Теория. Знакомство с танцевальным номером «Ладощки», просмотр видео исполнения данного номера. Беседа на тему технической и эмоциональной составляющей номера.

Практика. Изучение движений, комбинаций танцевального номера «Ладощки». Разводка номера. Техническая отработка движений и комбинаций танцевального номера «Ладощки».

7. Работа по формированию коллектива.

Теория. В процессе общения воспитанники выстраивают взаимоотношения между собой и с другими участниками коллектива. Участие в отчетном концерте студии является для детей значимым событием, неким толчком для дальнейшего обучения. Перед выступлением педагог эмоционально настраивает детей на выступление, дает им чувство уверенности и поддержки.

Практика. Посещение репетиций и концертных выступлений старшего состава студии. Выступление на отчетном концерте студии – экзамен для продолжения обучения на следующей ступени.