

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 14»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ГИМНАСТИКА»**

Нормативный срок обучения – 7 лет

Срок реализации предмета – 2 года

Нижний Новгород

«Принято»

Педагогическим советом
МБУ ДО «ДШИ № 14»
Протокол №1 от 27.08.2026

«Утверждаю»

Директор Пазушкина М.Е.
Приказ №63-од от 27.08.2026

Разработчик – Румянцева Н.В., преподаватель по хореографии высшей категории
МБУ ДО «Детская школа искусств № 14»

Рецензент – Петрова А.В., преподаватель хореографии МБУ ДО «Детская школа
искусств № 14», Заслуженная артистка Республики Бурятия

Рецензент – Щёлушкина О.В., преподаватель хореографии высшей категории
ГБПОУ «Нижегородское театральное училище имени Е.А. Евстигнеева»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по годам обучения;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VI. Список рекомендуемой литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана с учётом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в детских школах искусств.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребёнка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но ещё гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребёнка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела. Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создаёт особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с 7 до 9 лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Объём учебного времени		
	I (1 класс)	II (2 класс)	Всего часов
Годы обучения			
Количество недель	34	35	
Количество часов в неделю на аудиторные занятия	1	1	
Аудиторные занятия, включая промежуточную аттестацию	34	35	69

Объём времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учётом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем и консультированием преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения учебных аудиторных занятий (уроков): мелкогрупповая (от 4 до 10 человек).

Продолжительность урока – до 45 минут.

Цели и задачи учебного предмета

Цель: Содействие в обучении и овладении учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

1. обучить комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
2. помочь овладеть знаниями о строении и функциях человеческого тела;
3. обучить приёмам правильного дыхания;
4. способствовать обогащению словарного запаса в области специальных знаний;
5. формировать привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
6. развить способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;

7. развить темпово-ритмическую память;
8. воспитывать организованность, дисциплинированность, чёткость, аккуратность;
9. воспитывать важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются:

- методы организации учебной деятельности:
 - наглядно-слуховой – образный показ педагога, эталонный образец, показ лучшим исполнителем, демонстрация отдельных частей и всего движения, просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося;
 - словесный – объяснение, рассказ, анализ и обсуждение, комментарий педагога по ходу исполнения танца;
 - практический – игровой прием, детское сотворчество, соревновательность, фиксация отдельных этапов хореографических движений, сравнение и контрастное чередование.
- метод стимулирования и мотивации:
 - формирование интереса ребёнка;
- метод активного обучения:
 - формирование творческих способностей ребёнка;
- репродуктивный метод:
 - неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков;
- эвристический метод:
 - нахождение оптимальных вариантов исполнения.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Для организации работы имеются:

- зал, оснащённый зеркалами, хореографическим станком, наглядными пособиями;
- фортепиано для аккомпаниатора;
- технические средства: мультимедийное оборудование для просмотра видеоматериалов и прослушивания музыкальных произведений (видеопроектор, экран, компьютер, портативная колонка, флэш-накопители);

- методическая литература хореографического содержания;
- репетиционная форма: гимнастическое трико, лосины; для мальчиков шорты и футболки, обувь;
- реквизит, костюмы.

Материально-техническая база должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Сведения о затратах учебного времени

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов по годам обучения	
		I (1 класс)	II (2 класс)
1	Вводное занятие	1	
2	Упражнения для стоп	4	4
3	Упражнения на выворотность	4	4
4	Упражнения на гибкость вперед	4	4
5	Упражнения на гибкость назад	4	4
6	Силовые упражнения для мышц живота	4	4
7	Силовые упражнения для мышц спины	4	4
8	Упражнения на развитие шага	4	4
9	Прыжки	3	5
Промежуточная аттестация		2	2
Общее количество часов		34	35

Распределение учебного материала

I год обучения (1 класс)

Вводное занятие. Педагог знакомит с содержанием программы по гимнастике. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Упражнения для стоп

1. Шаги:

а) на всей стопе;

б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лёжа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, согнуть по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

Упражнения на выворотность

1. Лёжа на спине, развернуть ноги из VI позиции в I.

2. «Лягушка»:

а) сидя,

б) лежа на спине,

в) лежа на животе;

г) сидя на полу, руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор, согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

Развитие гибкости назад

1. Лёжа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».

2. Лёжа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лёжа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. «Уголок» из положения сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины

1. «Самолёт». Из положения - лёжа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счёт упражнения №4).

4. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение – упор, лёжа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Упражнения на развитие шага

1. Лёжа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.
2. Лёжа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лёжа на спине, battements relevent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. Прыжки с поджатыми ногами.

II год обучения (2 класс)

Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - а) на середине;
 - б) с одновременным подъёмом колена (лицом к станку).
2. Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъём должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Всё сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъёме, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

- 1 «Лягушка» с наклоном вперёд.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперёд.

3. Лёжа на спине, подъём ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперёд

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперёд (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лёжа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперёд, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперёд. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Упражнения на гибкость назад

1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. «Корзиночка». В положении лёжа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

3. «Мост», стоя на коленях: в положении лёжа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

1. «Уголок» из положения лёжа на спине.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лёжа на спине, battements relevent с двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лёжа на животе, подъём и опускание туловища. Партнёр придерживает за колени.

2. Лёжа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперёд или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лёжа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение «упор лёжа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции.

на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага

1. Лёжа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

2. Лёжа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперёд.

4. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперёд и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать всё в обратном порядке.

6. Лёжа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперёд; б) в сторону; в) назад.

Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочерёдной сменой ног.

2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

3. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

Годовые требования

I год обучения (1 класс)

Учащиеся должны:

- укрепить общефизическое состояние;
- выполнить программные упражнения;
- развить элементарные навыки координации;
- развить выворотность ног при помощи специальных упражнений, которые помогут овладеть основными позициями классического танца.

II год обучения (2 класс)

Учащиеся должны:

- развить выворотность ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развить гибкость тела, выносливость и силу мышечного аппарата;
- усовершенствовать чувство ритма за счёт усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся I и II классов является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приёмов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Цели аттестации: установить соответствие достигнутого учеником уровня знаний и умений на определенном этапе обучения программным требованиям.

Формы контроля: текущий, промежуточный.

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем на уроках с целью определения уровня освоения учебного материала предмета.

В журнал выставляются оценки, в которых учитываются:

- отношение учащегося к занятиям, его старание, прилежность;
- качество выполнения заданий, как аудиторных, так и домашних;
- инициативность и проявление самостоятельности;
- темпы продвижения.

На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные оценки.

Промежуточный контроль – контрольный урок (зачёт) в конце каждого полугодия учебного года.

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Все виды контроля проходят в счёт аудиторного времени.

Система оценок в рамках текущей и промежуточной аттестации предполагает следующую шкалу с использованием плюсов и минусов: «5»; «5-»; «4+»; «4»; «4-»; «3+»; «3»; «3-»; «2».

Критерии оценки

Критерии оценки качества подготовки учащегося позволяют определить уровень освоения материала, предусмотренного учебной программой.

Оценка	Критерии оценивания
5 «Отлично»	✓ Отличное исполнение элементов, отточенная техника. ✓ Осмысленное выполнение, правильная осанка, музыкальная выразительность, манера и характер исполнения. ✓ Отличные физические данные.
4 «Хорошо»	✓ Хорошая техника исполнения элементов, музыкальность, но присутствует симптом зажатости, скованности, скупости на выразительность и слаженность в движениях. ✓ Хорошие физические данные.
3 «Удовлетворительно»	✓ Слабое, невыразительное исполнение элементов, вялая техника, нет синхронности в исполнении, чрезмерное количество ошибок. ✓ Средние музыкальные и физические данные, недостаточно уделяет внимание самостоятельной работе.
2 «Неудовлетворительно»	✓ Неявка на зачёт без уважительной причины. ✓ Очень слабые физические данные, нет стремления к выразительности, отсутствует музыкальность в элементах. ✓ Большое количество недоученного материала, слабо развита физическая форма.
«Зачет» (без оценки)	✓ Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. ✓ Точное, образное исполнение движений.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке (зачёте).

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребёнка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
2. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
4. Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей - Айрис-Пресс 2008.
5. Железнова Е. Игровая гимнастика – Упражнения с музыкальным сопровождением для детей 2005.
6. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие Издательство: Айрис-Пресс: 2008 Г. А. Прохорова.
7. Колосова Е. Аэробика для детей. Сказочная аэробика – Россия 2005.
8. Ловейко И. Д. формирование осанки у школьников. М., «Просвещение», 1970.
9. Мугинова Е. Л. Гимнастика для детей дошкольного возраста. Л., «Медицина», 1973.
10. Гимнастика и методика преподавания: Учебно-методический комплекс Автор/создатель: Рогова Р.В. 2009.
11. Вихрева Н.В. Партерная гимнастика. М. МГАХ, 2007.