

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРАННИКОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МКУ ДО «Баранниковская  
ДШИ»

от « 15 » 08 2025г.

Протокол № 4

Утверждаю:

Директор МКУ ДО  
«Баранниковская ДШИ»

 Марьина С.Л.

« 15 » 08 2025г.

Приказ № 107 от «25» 08.2025г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Отделение: хореографическое

Дисциплина: **ГИМНАСТИКА**

УЧАЩИЕСЯ: от 6 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 года

Преподаватель хореографии: Алешина Л.Б.

2025г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа, представляющая информацию о дисциплине «Гимнастика» определяет объём, порядок, содержание изучения и преподавания данной дисциплины, основывающейся на типовой программе по предмету. «Гимнастика» - одна из основных дисциплин в обучении хореографическому искусству. Учебная программа очень важна, особенно на первоначальном этапе обучения. Дети, поступающие на хореографическое отделение ДШИ, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей.

Данная учебная рабочая программа основана на примерной программе для детских хореографических школ и хореографических отделений школ искусств Федерального агентства по культуре и кинематографии Научно-методического центра по художественному образованию за 2006 год. Учебная рабочая программа по «Гимнастике» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся (как было сказано выше). В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина «Гимнастика» является одним из основных предметов, особенно в 1-м классе для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Цель и задачи программы.

## ЦЕЛЬ:

- выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка через танец;
- преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

### 1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

### 2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;

### 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения учащихся в процесс активного труда.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата. При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, проведённые в детских группах.

Структура программы содержит один практический раздел.

Раздел содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определённой последовательности. Особенность изложения практического

материала заключается в разработке примерного плана упражнений для каждого года обучения.

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

### 1. Подготовительная часть урока:

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках;
- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях на месте и с продвижением;
- бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением;
- комбинирование различных шагов, бега, мелкий бег на п/п;
- броски ног на 45\* на месте и с продвижением;

### 2. Основная часть урока:

- исходное положение, лёжа на спине;
- лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- исходное положение, сидя на полу;
- сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп; также в выворотном положении; вращательные движения стоп;
- подъём ног поочерёдно на 45\* и на 90\*, затем вместе выворотню;
- отведение ног поочерёдно в сторону, разворот в тазобедренном суставе;
- лёжа на животе: медленное поднимание ног назад поочерёдно и вместе;
- «кольцо», «качалочка»;
- сидя на полу: прямой и поперечный шпагат;
- растяжки и шпагаты в комбинации с другими движениями;
- прыжки по прямой и по выворотной позициям, на месте и с продвижением, с поворотом на 90\*, на 180\*;
- лёжа на спине: «лягушка»;
- лёжа на спине: медленный подъём ног на 45\*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по 1-й позиции с раскрытием ног по кругу;
- Сидя на полу: подъём поочерёдно правого и левого плеча, затем вместе;
- повороты головы вправо и влево лёжа на спине, затем сидя на полу;
- сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, круговые движения;
- лёжа на спине: приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;

- сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по 1-й прямой, затем по 1-й выворотной позиции;
- исходное положение, лёжа на животе;
- лёжа на животе: «лягушка»;
- лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
- лёжа на животе: подъём ног назад поочерёдно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («лодочка»);
- лёжа на спине: подтягивание к груди поочерёдно ног, сгибая их в коленях, затем обеих ног вместе «калачик»;
- раскачивание корпуса вперёд-назад в положении «калачик»;
- «мостик» из положения, лёжа на спине;

### 3. Заключительная часть урока.

- подскоки по 1-й позиции с вытягиванием стоп: на месте и с продвижением вперёд, назад, в сторону;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, с положением ноги у щиколотки и у колена;
- медленное поднятие рук вперёд-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону;
- прыжки по 1-ой позиции;
- «мостик» с помощником;
- прыжки по 1-й прямой позиции на месте и с продвижением;
- прыжки с хлопками;
- короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу;
- резкий подъём рук с одновременным подъёмом на полупальцы;
- медленное кругообразное движение рук с подъёмом на полупальцы;
- упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч – по наличию учебных пособий);
- небольшие танцевально-гимнастические этюды;
- различные port de bras и другие движения на восстановление дыхания;
- простейшие приёмы массажа ног, рук, спины.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простого к сложному»;
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- материально-техническое оснащение (аудио-, видеоаппаратура), наличие танцевального зала, музыкального инструмента, наглядных пособий.

Программа рассчитана на учащихся, не имеющих какой-либо подготовки. Занятия гимнастикой рекомендуется начинать 1-го класса. Это поможет детям 6-ти лет быстрее адаптироваться в школе искусств и понять требования учебного процесса. Занятия проводятся по 2 часа в неделю по 40 минут с 5 минутным перерывом внутри урока. Важно постепенное включение в работу всех групп мышц, недопустимы перегрузки и форсирование материала. Первые годы обучения в ДШИ совпадают с процессом бурного роста и развитием всего организма ребёнка. У детей формируется скелет, мышечная система, внутренние органы, - это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной физической нагрузки на каждом уроке гимнастики. В этом возрасте у детей ещё не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и суставно-связочный аппарат. Многие упражнения исполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать). Гимнастика вводится в 1-м классе. Набор детей свободный, принимаются все желающие, т.к. главной задачей является приобщение детей к творчеству.

Количественный состав групп в среднем по 6-8 человек. Занятия по «Гимнастике» могут проводиться отдельно с девочками и с мальчиками, могут вместе. Состав групп мальчиков допускается от 4-х человек. 1-й класс считается младшим.

Форма занятий: групповые, индивидуальные, мелкогрупповые. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

### **КОНТРОЛЬ И УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ.**

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических занятий. Умения учащихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос
- контрольный урок

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти.

### **ГОДОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО КЛАССАМ**

Чтобы определить ожидаемый результат в подготовке учащихся, надо знать, с чем они пришли в школу (стартовый контроль) и что получили после двух лет изучения материала по предмету «Гимнастика» (итоговый контроль). Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

Программные требования:

#### **1 класс**

- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;-- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;

По окончании 1 класса учащиеся должны владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;

#### **2 класс**

- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- прыжки с двух ног на две; с одной на одну; с одной на две; с двух на одну;
- развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении, ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умений распределять движения во времени и пространстве;
- изучение приёмов правильного дыхания;

По окончании 2 класса учащиеся должны владеть:

- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

Уметь:

- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### Методы и формы работы.

Основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (во втором полугодии 1-го класса) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками. -

### Формы работы:

- урок (практические занятия);
- практические индивидуальные занятия;
- просмотр видеозаписей;

Яркими диагностиками качества урока становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;
- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

### Принципы программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

#### Формы организации учебного процесса.

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: концерт перед родителями. При проведении уроков по гимнастике, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- Постепенное увеличение физической нагрузки;
- Чередование темпа нагрузки;
- Равномерность нагрузки на обе ноги;
- Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок по гимнастике делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать, что и как делать, зачем делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений

(напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения.

#### Музыкальное оформление урока гимнастики:

Танец органически связан с музыкой. Предмет «Гимнастика» является необходимым сопутствующим танцу предметом. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать материал, соответствуя его характеру, рисунку, темпу. Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание учащихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить.

В каждом классе в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение урока различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске. Музыка несёт функцию организатора, устанавливая единый для всех ритм, темп. Но на этом её влияние не заканчивается, возможности воздействия музыки на детей гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

#### Приложение. Техника безопасности.

При выполнении упражнений на растяжку, гибкость, акробатические элементы необходимо быть предельно осторожным. Все упражнения только под наблюдением преподавателя. В случае болевых ощущений необходимо сообщить об этом преподавателю. Каждый ученик должен предоставить справку о состоянии здоровья.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов и тем	Количество часов в учебном году	
	1 класс	2 класс
<i>Введение</i>	1	1
<i>Гимнастические упражнения</i>		
1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	28	28
2. Стретчинг	16	15
3. Элементы акробатики	15	15
<i>Контрольный урок</i>	4	5
<i>Итого по разделу</i>	64	64

#### **4. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебник. Санкт-Петербург, 2007.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. Москва, 2010
3. Череховская Р.Л. Танцевать могут все. Минск, 1973.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. Санкт-Петербург, 1997.
5. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Ростов-на-Дону, 2008

## 5. СПИСОК ФОНОГРАММ:

1. Лошадка
2. Грибочки
3. Полька Анна
4. Бусинки – Шостакович
5. Полька – Буратино
6. Sur un Air du Vivaldy
7. RichardClayderman - LesJoursHeureux
8. Хендс ап
9. Круговой галоп
10. Лоутима полька
11. Марш Улыбка
12. Сборник инструментальной музыки: классика в современной обработке
13. Сборник детской музыки (детские песни)
14. Эстрадный марш
15. Дважды два четыре
16. Спортивный тренаж
17. Танцуйте сидя
18. Гномы
19. Пряничный теремок
20. Берлинская полька
21. Веселая музыка
22. Ковбойские ритмы
23. Антошка
24. Друзья – гр. Барбарики
25. Буги-вуги 2 вариант
26. Быстрая зарубежная музыка без слов
27. Веселая песенка
28. Вместе весело шагать
29. Далеко ускакала в поле лошадь
30. Музыка из к/ф «Усатый нянь»
31. Игра «Угадай животное»
32. Лали поп
33. Летка-енька
34. Лукоморье
35. Музыка детская
36. Музыка разминка
37. На мосточке
38. Сборник - денс уличные танцы
39. Музыка д/хип-хоп
40. Веселая музыка (тырры чача)
41. Чунга-чанга
42. Чучувачучува и др.
43. Сборник мелодий классической музыки

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816941

Владелец Марьина Светлана Леонидовна

Действителен с 11.07.2025 по 11.07.2026