

Муниципальное казённое учреждение «Управление культуры»  
Саткинского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 2 им. Г. А. Шкала» г. Сатка

Принята на заседании  
методического совета  
от «26» августа 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО  
«ДШИ № 2 им. Г. А. Шкала»  
И.В. Подосёнова  
Приказ от «29» авг. 2025 г. № 71

## «Хореография»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## «Гимнастика»

ПРЕДМЕТ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СРОК ОСВОЕНИЯ 3 ГОДА  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Составители:  
Гродник И.В. и Хвесик Е. А.,  
преподаватели по классу хореография

г. Сатка 2025

Составители: Гродник И.В., преподаватель по классу хореографии первой категории и Хвесик Е.А., преподаватель по классу хореографии.

Рецензент: Козина Е.А. заместитель директора МБОУ ДО «ДШИ № 2 им. Г. А. Шкала», преподаватель высшей категории.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы .....	9
1.4. Планируемые результаты .....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Учебный план .....	20
2.3. Условия реализации программы .....	23
2.4. Формы аттестации .....	25
2.5. Оценочные материалы .....	25
2.6. Методические материалы .....	26
2.7. Список литературы.....	29

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по учебному предмету «Гимнастика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р),
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» (письмо Министерства культуры от 21.11.2013г.№191-01-39\06-ГИ),
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учётом многолетнего

педагогического опыта в области хореографического искусства в МБОУ ДО «ДШИ №2 им. Г. А. Шкала».

Учебный предмет «Гимнастика» дополнительной общеразвивающей программы входит в предметную область «Предмет исполнительской подготовки».

В основу программы положена концепция приобщения детей к искусству, развитие их творческих способностей и приобретение ими начальных навыков в хореографии.

**Направленность программы** «Гимнастика» по содержанию является художественной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – групповой; по времени реализации – 3 года.

**Новизна программы** состоит в том, что она даёт возможность конкретизировать формирование умений и навыков в области хореографического искусства, позволяющих исполнять хореографические произведения в соответствии с необходимым уровнем, в сжатые сроки обучения.

**Актуальность программы** выражается в том, что гимнастика располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

**Программа адресована** детям младшего школьного возраста, поступающих в школу искусств в возрасте 7 – 11 лет. В этот период у детей происходит большая физиологическая перестройка, поэтому характерными особенностями данного периода является повышенная возбудимость, непоседливость. Дети впечатлительны, эмоциональны и чувствительны к окружающей среде. У них начинают развиваться социальные эмоции, такие как сопереживание, доверие к людям, чувство ответственности, самолюбие. Главной деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Она способствует развитию воли. Обучение создает условие

для развития познавательных потребностей, интереса к новым знаниям и умениям. Внимание младшего школьника отличается лёгкой отвлекаемостью. Отключение внимания спасает от переутомления. В ходе учебных занятий у детей формируется усидчивость. Память в младшем школьном возрасте развивается под влиянием обучения. Больше развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая.

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

Тяга к творчеству в этом возрасте – норма для гармоничного развития личности. Задача преподавателя – создать условия для творческой реализации ребёнка, выявить и развить его художественные способности.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что она даёт возможность художественного и эстетического образования детей. Грамотная педагогическая деятельность позволяет сформировать и развить творческие способности детей, учитывая их индивидуальные потребности в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

**Отличительные особенности данной программы.** Специфика предполагаемой деятельности обусловлена возрастными особенностями развития и восприятия детей. В данную программу включен мониторинг образовательной деятельности в виде карты наблюдений за индивидуальными способностями учащихся (см. Приложение).

**Срок реализации учебной программы** – 3 года, возраст обучающихся 7-10 лет.

**Формы организации учебной и внеучебной деятельности:**

- групповые уроки,
- различные виды творческой работы,

- привлечение к работе мультимедийных средств,
- выступление на концертах,
- посещение концертов.

Основной формой организации учебного процесса является урок. Продолжительность урока в 1 и 2 классе - 1,5 часа, в 3 классе - 1 час один раз в неделю.

***Методы обучения:***

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

***Основные формы учебной работы:***

- групповая (мелкогрупповая) форма обучения,
- смешанные занятия,
- проверка домашних заданий,
- выступление учащихся на концертах, тематических мероприятиях.

**1.2. Цели и задачи программы.**

***Цели:*** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

***Задачи:***

***Обучающие:***

- овладеть учащимися основными танцевальными движениями, стилем и манерой исполнения;
- сформировать навыки чувства ритма, такта, музыкальной отзывчивости;
- обучить навыкам определения танцевального направления;
- понимать простейшие хореографические понятия и движения;
- сформировать способности изменения танцевальных движений в соответствии с формой музыкального произведения;
- сформировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов;
- приобрести учащимися опыта творческой деятельности и публичного выступления;
- снять психологические и мышечные зажимы.

*Развивающие:*

- развить моторико-двигательную и логическую память;
- развить способность воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать содержание;
- развить специальные музыкальные способности: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развить хореографический кругозор и познавательный интерес к искусству танца;
- развить слуховой, зрительной и двигательной памяти обучающихся;
- развить ловкость, точность, координацию движений; гибкость и пластичность;
- развить выносливость, физическую силу и умение ориентироваться в пространстве;
- обогатить двигательный опыт разнообразными видами движений;
- развить эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в мимике и пантомиме;

- развить артистизм;
- тренировать подвижность (лабильность) нервных процессов;
- развить восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- развить творческое воображение, фантазию;
- развить способность к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

*Воспитательные:*

- сформировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуры поведения;
- стимулировать интерес к различным видам искусства;
- воспитать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию;
- сформировать социальную адаптацию обучающихся;
- побуждать к самостоятельному творчеству, раскрытию индивидуальности в процессе коллективной творческой деятельности;
- воспитать организованность, дисциплинированность и чувство коллективизма;
- способствовать формированию эмоционально-волевой среды, укреплению системы нравственных ценностей.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1 класс.**

В первый год обучения учебного предмета «Гимнастика» закладываются основные теоретические и практические знания, необходимые для успешного освоения данного курса. Знакомство с анатомо-физиологического строения тела, обогащение словесного запаса учащихся в области специальных знаний, овладение правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений являются теоретической базой для данного учебного предмета. Практические задачи

первого класса направлены на исправление отдельных недостатков в физическом строении тела и формирование правильной осанки, на овладение первоначальными навыками координации движений, развитие сознательного управления своим телом и как следствие – укрепление общефизического состояния учащихся, что положительно скажется на овладении учебного предмета «Гимнастика», а в дальнейшем и других хореографических дисциплин.

Для первого года обучения рекомендуется упражнения основной части урока выполнять на полу в положении лежа и сидя, так как у детей в этом возрасте недостаточно окреп позвоночный столб и слабо развит мышечно-связочный аппарат. Однако структура построения занятия в первом классе схожа с формой урока во втором – имеет те же основные разделы и темы.

#### **Учебно-тематическое планирование**

Месяц	№ урока	Дата	Факт. т.	Часы	Тема урока	Теоретическая деятельность
						Практическая деятельность
<b>I полугодие</b>						
Сентябрь	1			1,5	Информационная беседа о строении человеческого тела	Скелет человека: позвоночный столб; скелет верхних конечностей; скелет нижних конечностей. Суставы: суставы верхних конечностей; тазобедренный сустав; суставы нижних конечностей. Мышцы: спины; груди и живота; верхних конечностей; нижних конечностей.
	2			1,5	Основные термины учебного предмета «Гимнастика»	Основные термины: «лягушка», «складочка», «калачик», «кольцо», «уголок», «самолет», «лодочка», «пингвинчик», «мостик», шпагат, полушпагат, стойка на лопатках, позиции ног (выворотные и

						параллельные).
	3			1,5	Шаги, бег по кругу	Шаги на полупальцах, с вытянутого носка, балетный шаг и др.
	4			1,5	Упражнения для разогрева мышц.	Упражнения для разогрева мышц шеи, спины, плечевых, локтевых суставов
Октябрь	5			1,5	Упражнения для стоп.	Общие укрепляющие упражнения для стоп, упражнения для развития выворотности.
	6			1,5		
	7			1,5	Развитие гибкости тела.	Развитие гибкости вперед, назад, в стороны.
	8			1,5		
Ноябрь	9			1,5	Силовые упражнения.	Силовые упражнения для мышц живота, спины.
	10			1,5	Развитие шага.	Махи ногой на 45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> (в положении лежа, стоя)
	11			1,5	Развитие выворотности бедра.	Упражнения, направленные на развитие выворотности бедра.
Декабрь	12			1,5	Tempssauté по VI позиции	
	13			1,5	Подскоки.	Подскоки на месте и с продвижением.
	14			1,5	Прыжки.	Трамплинные прыжки.
	15			1,5	Контрольный урок	Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год.
<b>II полугодие</b>						
Январь	16			1,5	Прыжки.	На месте перескоки с ноги на ногу, «пингвинчики», прыжки с поджатыми ногами, прыжок «лягушка».
	17			1,5		
	18			1,5		
Февраль	19			1,5	Акробатические упражнения.	Колесо, стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке, «мостик»
	20			1,5		

	21			1,5		из положения лежа на полу и др.
Март	22			1,5	Шпагаты.	Полушпагаты, шпагат прямой на правую и левую ногу, шпагат поперечный.
	23			1,5		
	24			1,5		
	25			1,5		
Апрель	26			1,5	Силовые упражнения для мышц живота	Скручивания, планка и др.
	27			1,5	Упражнения в парах	
	28			1,5	Упражнение «Лодочка»	
	29			1,5	«Мостик» из положения стоя	
Май	30			1,5	Растяжка.	Растяжка шпагата (продольного, поперечного), спины и др.
	31			1,5		
	32			1,5		
	33			1,5	Контрольный урок	Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год.

## 2 класс

Во втором классе продолжается работа по направлениям и задачам первого года обучения учебного предмета «Гимнастика». Вместе с закреплением пройденного материала вводится более усложненный комплекс упражнений в экзерсис на середине зала; разминочный комплекс теперь выполняется стоя, проучиваются упражнения у балетного станка с сопутствующим обогащением словарного запаса учащихся терминологией классического танца.

### *Учебно-тематическое планирование*

Месяц	№ урока	Дата	Факт.	Часы	Тема урока	Теоретическая деятельность
						Практическая

						деятельность
Сентябрь	<b>I четверть</b>					
	1			1,5	Информационная беседа о строении человеческого тела	Скелет человека: позвоночный столб; скелет верхних конечностей; скелет нижних конечностей. Суставы: суставы верхних конечностей; тазобедренный сустав; суставы нижних конечностей. Мышцы: спины; груди и живота; верхних конечностей; нижних конечностей.
	2			1,5	Основные термины учебного предмета «Гимнастика»	Позиции ног (выворотные и параллельные), releve, port de bras, demi plie, grand plie, battement releve lent, battement developpe, grands battements jetes, temps leve sauté.
	3			1,5	Шаги, бег по кругу, подскоки, галоп.	Шаги на полупальцах, с вытянутого носка, балетный шаг и др.
	4			1,5	Упражнения для разогрева мышц.	Упражнения для разогрева мышц шеи, спины, плечевых, локтевых суставов
Октябрь	5			1,5	Развитие гибкости и растяжение подколенных мышц	Упражнения направленные на развитие гибкости и растяжение подколенных мышц.
	6			1,5	Развитие выворотности стопы, бедра	Упражнения, направленные на развитие выворотности стопы, бедра.
	7			1,5	Развитие гибкости тела.	Развитие гибкости вперед, назад, в стороны.
	8			1,5		
Ноябрь	9			1,5	Силовые упражнения.	Силовые упражнения для мышц живота, спины.
	10			1,5	Развитие шага.	Махи ногой на 45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> (в положении лежа, стоя)

	11			1,5	Экзерсис у балетного станка.	Комбинации направленные на укрепление мышц и на развитие выворотности стопы и бедра.
Декабрь	12			1,5	Прыжки.	Прыжки с продвижением в полушпагате, прыжок в «лягушку» со сменой ног, трамплинные прыжки.
	13			1,5		
	14			1,5		
	15			1,5	Контрольный урок	Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год.
<b>II полугодие</b>						
Январь	16			1,5	Прыжки.	Прыжок «козлик», прыжок в шпагат, прыжки с поджатыми ногами.
	17			1,5		
	18			1,5		
Февраль	19			1,5	Акробатические упражнения.	Колесо, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад, «мостик» из положения стоя, стойка на руках и др.
	20			1,5		
	21			1,5		
Март	22			1,5	Шпагаты.	Шпагат прямой на правую и левую ногу, шпагат поперечный.
	23			1,5		
	24			1,5		
	25			1,5		
Апрель	26			1,5	Упражнение «Циркуль»	Скручивания, планка и др.
	27			1,5	Упражнения в парах	
	28			1,5	Упражнение «Лодочка»	
	29			1,5	Различные виды растяжек	
Май	30			1,5	Растяжка.	Растяжка шпагата (продольного, поперечного), спины и др.
	31			1,5		

	32			1,5		
	33			1,5	Контрольный урок	Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год.

### 3 класс

В третьем классе продолжается работа по направлениям и задачам второго года обучения учебного предмета «Гимнастика». Вместе с закреплением пройденного материала вводится более усложненный комплекс упражнений в экзерсис на середине зала; проучиваются упражнения у балетного станка с сопутствующим обогащением словарного запаса учащихся терминологией классического танца.

#### Учебно-тематическое планирование

Месяц	№ урока	Дата	Факт.	Часы	Тема урока	Теоретическая деятельность
						Практическая деятельность
Сентябрь	<b>I четверть</b>					
	1			1	Информационная беседа о строении человеческого тела	Скелет человека: позвоночный столб; скелет верхних конечностей; скелет нижних конечностей. Суставы: суставы верхних конечностей; тазобедренный сустав; суставы нижних конечностей. Мышцы: спины; груди и живота; верхних конечностей; нижних конечностей.
	2			1	Основные термины учебного предмета «Гимнастика»	Позиции ног (выворотные и параллельные), releve, port de bras, demi plie, grand plie, battement releve lent, battement developpe, grands battements jetes, temps leve sauté.
	3			1	Шаги, бег по кругу, подскоки, галоп, выбрасывание ног	Шаги на полупальцах, с вытянутого носка, балетный шаг и др.

					вперед.	
	4			1	Упражнения для разогрева мышц.	Упражнения для разогрева мышц шеи, спины, плечевых, локтевых суставов
Октябрь	5			1	Развитие гибкости и растяжение подколенных мышц	Упражнения направленные на развитие гибкости и растяжение подколенных мышц.
	6			1	Развитие выворотности стопы, бедра	Упражнения, направленные на развитие выворотности стопы, бедра.
	7			1	Развитие гибкости тела.	Развитие гибкости вперед, назад, в стороны.
	8			1		
Ноябрь	9			1	Силовые упражнения.	Силовые упражнения для мышц живота, спины.
	10			1	Развитие шага.	Махи ногой на 45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> (в положении лежа, стоя)
	11			1	Экзерсис у балетного станка.	Комбинации, направленные на укрепление мышц и на развитие выворотности стопы и бедра.
Декабрь	12			1	Прыжки.	Прыжки с продвижением в полушпагате, прыжок в «лягушку» со сменой ног, трамплинные прыжки.
	13			1		
	14			1		
	15			1	Контрольный урок	Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год.
<b>II полугодие</b>						
Январь	16			1	Прыжки.	Прыжок «козлик», прыжок в шпагат, прыжки с поджатыми ногами.
	17			1		
	18			1		
Февраль	19			1	Акробатические упражнения.	Колесо, перекат в стойку на лопатках, кувырок

	20			1		назад, «мостик» из положения стоя, стойка на руках и др.
	21			1		
Март	22			1	Шпагаты.	Шпагат прямой на правую и левую ногу, шпагат поперечный.
	23			1		
	24			1		
	25			1		
Апрель	26			1	Упражнение «Циркуль»	Скручивания, планка и др.
	27			1	Упражнения в парах	
	28			1	Упражнение «Лодочка»	
	29			1	Различные виды растяжек	
Май	30			1	Растяжка.	Растяжка шпагата (продольного, поперечного), спины и др.
	31			1		
	32			1		
	33			1	Контрольный урок	Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год.

#### 1.4. Планируемые результаты

##### *Личностные результаты*

- наличие интереса (мотивации) к гимнастике;
- соблюдение дисциплины и правил поведения;
- наличие эмоционального отклика на музыку;
- понимание причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности;
- наличие уважительного отношения к иному мнению или художественно-эстетическому взгляду.

##### *Метапредметные результаты*

- первичное знание основных стилистических направлений в области хореографии;
- знание лучших образцов мировой хореографической культуры;
- знание основ музыкальной грамоты;
- знание основных средств выразительности, используемых в хореографическом искусстве;
- знание наиболее употребляемой терминологии;
- наличие первичных навыков в области хореографического творчества;
- умение использовать полученные теоретические знания при исполнении хореографического произведения.

### *Предметные результаты*

#### *1 год обучения*

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

- **знать** - основные функции человеческого тела; основные термины учебного предмета; правила безопасности при выполнении физических упражнений; о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; правила исполнения изученных упражнений;
- **уметь** – выполнять комплекс упражнений, способствующий укреплению мышечного корсета и развитию двигательного аппарата; сознательно управлять своим телом; распределять движения во времени и пространстве;
- **владеть навыками** – правильного дыхания; элементарной координации движений; правильного построения самостоятельной работы.

#### *2 год обучения*

По окончании второго года обучения учащиеся должны:

- **знать** – необходимый минимум терминов классического танца, правила исполнения упражнений у балетного станка, последовательность частей урока и упражнений;

- **уметь** – быстро переключаться с одного вида упражнений на другой; технически грамотно выполнять весь комплекс упражнений; применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; слышать замечания педагога и быстро реагировать на них; правильно распределять нагрузку при исполнении силовых упражнений; слушать и понимать музыку, соединять упражнения с музыкой; применять рекомендации педагога при выполнении самостоятельной работы;
- **владеть навыками** – совместной работы в парах, выносливости, ловкости, быстроты, танцевально-ритмической координации и выразительности, выполнения творческих заданий, регулярного выполнения домашнего задания.

### *3 год обучения*

По окончании третьего года обучения учащиеся должны:

- **знать** – необходимый минимум терминов классического и народного танца, правила исполнения упражнений у балетного станка, последовательность частей урока и упражнений;
- **уметь** – технически грамотно выполнять весь комплекс упражнений; применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; быстро переключаться с одного вида упражнений на другой; слышать замечания педагога и быстро реагировать на них; правильно распределять нагрузку при исполнении силовых упражнений; слушать и понимать музыку, соединять упражнения с музыкой; применять рекомендации педагога при выполнении самостоятельной работы;
- **владеть навыками** – танцевально-ритмической координации и выразительности, совместной работы в парах, выносливости, ловкости, быстроты, выполнения творческих заданий, регулярного выполнения домашнего задания.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года составляет 39 недель. Продолжительность учебных занятий составляет 33 недели в году. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 6 недель. Летние каникулы устанавливаются – 13 недель.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01.09.2025	01.09.2026	01.09.2027
Окончание учебного года	31.05.2026	31.05.2027	31.05.2028
Продолжительность учебных занятий в году	33 недели	33 недели	33 недели
Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы		
Промежуточная аттестация обучающихся	Декабрь 2025 Май 2026	Декабрь 2026 Май 2027	Декабрь 2027 Май 2028
Итоговая аттестация	-	-	Май 2028
Каникулы	Каникулы в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.		
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	4.11; 23.02; 8.03; 1.05; 9.05	4.11; 23.02; 8.03; 1.05; 9.05	

### 2.2. Учебный план

Учебный предмет исполнительской подготовки	Годы обучения (классы), количество аудиторных часов в неделю.			Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация
	1 кл.	2 кл.	3 кл.	1,2кл.	3кл.	
Гимнастика	1,5 ч.	1,5 ч.	1 ч.	декабрь, май	декабрь	май
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	49,5	49,5	33			

### Первый год обучения

Наименование раздела, темы	Общее Количество часов	Формы аттестации
<b>1 полугодие</b>		
Информационная беседа о строении человеческого тела	1,5	
Основные термины учебного предмета «Гимнастика»	1,5	
Шаги, бег по кругу	1,5	
Упражнения для разогрева мышц	1,5	
Упражнения для стоп	3	
Развитие гибкости	3	
Силовые упражнения	1,5	
Развитие шага	1,5	
Развитие выворотности бедра	1,5	
Tempssauté по VI позиции	1,5	
Подскоки	1,5	
Прыжки	1,5	
Контрольный урок	1,5	Промежуточная аттестация Декабрь
<b>2 полугодие</b>		
Прыжки	4,5	
Акробатические упражнения	4,5	
Шпагаты	6	
Силовые упражнения для мышц живота	1,5	
Упражнения в парах	1,5	
«Лодочка»	1,5	
«Мостик» из положения стоя	1,5	
Растяжка	4,5	
Контрольный урок	1,5	Промежуточная аттестация Май

### Второй год обучения

Наименование раздела, темы	Общее Количество часов	Формы аттестации
<b>1 полугодие</b>		
Информационная беседа о строении человеческого тела	1,5	
Основные термины учебного предмета «Гимнастика»	1,5	
Шаги, бег по кругу, подскоки, галоп	1,5	
Упражнения для разогрева мышц	1,5	
Развитие гибкости и растяжение подколенных мышц	1,5	
Развитие выворотности стопы, бедра	1,5	
Развитие гибкости тела	3	
Силовые упражнения	1,5	
Развитие шага	1,5	
Экзерсис у балетного станка	1,5	

Прыжки	4,5	
Контрольный урок	1,5	Промежуточная аттестация Декабрь
<b>2 полугодие</b>		
Прыжки	4,5	
Акробатические упражнения	4,5	
Шпагаты	6	
Упражнение «Циркуль»	1,5	
Упражнения в парах	1,5	
Упражнение «Лодочка»	1,5	
Растяжка	6	
Контрольный урок	1,5	Промежуточная аттестация Май

### Третий год обучения

Наименование раздела, темы	Общее Количество часов	Формы аттестации
<b>1 полугодие</b>		
Информационная беседа о строении человеческого тела	1	
Основные термины учебного предмета «Гимнастика»	1	
Шаги, бег по кругу, подскоки, галоп, выбрасывание ног вперед.	1	
Упражнения для разогрева мышц	1	
Развитие гибкости и растяжение подколенных мышц	1	
Развитие выворотности стопы, бедра	1	
Развитие гибкости тела	2	
Силовые упражнения	1	
Развитие шага	1	
Экзерсис у балетного станка	1	
Прыжки	3	
Контрольный урок	1	Промежуточная аттестация Декабрь
<b>2 полугодие</b>		
Прыжки	3	
Акробатические упражнения	3	
Шпагаты	4	
Упражнение «Циркуль»	1	
Упражнения в парах	1	
Упражнение «Лодочка»	1	
Растяжка	4	
Контрольный урок	1	Итоговая аттестация Май

## 2.3. Условия реализации программы

### *Материально-технические условия.*

Материально-техническая база МБОУ ДО «ДШИ № 2 им. Г. А. Шкала» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации учебной программы «Гимнастика» материально-техническое обеспечение включает в себя:

Учебные классы	Перечень основного оборудования	Общая площадь	Адрес (местоположение)
Кабинет № 2	1.Балетные станки с перекладиной. 2.Зеркала настенные. 3.Фортепиано – 1 шт. 4.Стулья – 10 шт. 5.Музыкальный центр – 1 шт. 6. Стол для преподавателя – 1 шт. 7. Шкаф – 1 шт. 8. Обручи, скакалки для занятий гимнастикой 9. Коврики для занятия гимнастикой – 10 шт. 10.Учебная и методическая литература 11. Часы настенные – 1 шт. 12.Костюмы для танцевальных номеров 13.Танцевальная обувь	44,6 кв.м.	Россия, Челябинская область, г Сатка, ул. Комсомольская, д.14, помещение 4
Кабинет № 1	1.Балетные станки с перекладиной. 2.Зеркала настенные. 3.Фортепиано – 1 шт. 4.Стулья – 10 шт. 5.Музыкальный центр – 1 шт. 6. Стол для преподавателя – 1 шт. 7. Шкаф – 1 шт. 8. Обручи, скакалки для занятий гимнастикой 9. Коврики для занятия гимнастикой – 10 шт. 10.Учебная и методическая литература 11. Часы настенные – 1 шт. 12.Костюмы для танцевальных номеров - 13.Танцевальная обувь	49,8 кв.м	Россия, Челябинская область, г Сатка, ул. Бакальская, д. 2,

- библиотечный фонд, укомплектованный необходимой учебной, нотной и методической литературой.
- концертный зал с одеждой сцены и звуковым оборудованием.

### *Требования к кадровому составу.*

Все преподаватели, обеспечивающие образовательный процесс по ДОП «Хореография», имеют среднее или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

Учебный год для педагогических работников составляет 44 недели, из которых 33 недели – реализация аудиторных занятий, в остальное время деятельность педагогических работников направлена на методическую, творческую, культурно-просветительскую работу. Педагогические работники МБОУ ДО «ДШИ № 2 им. Г.А. Шкала» проходят не реже чем один раз в пять лет аттестацию и курсы повышения квалификации.

МБОУ ДО «ДШИ № 2 им. Г.А. Шкала» взаимодействует с другими учреждениями, реализующими образовательные программы в области музыкального искусства, в том числе и профессиональные, с целью ведения постоянной методической работы, получения консультаций по вопросам реализации общеразвивающей программы в области музыкального искусства, использования передовых педагогических технологий.

#### ***Требования к программно-методическим условиям.***

Обеспечен доступ обучающихся к библиотечным фондам по учебному предмету. В наличии технические средства (колонка, доступ к сети Интернет через систему Wi-Fi, музыкальные аудио и видео записи).

#### ***Информационные ресурсы.***

<http://mk.permkrai.ru/neskuchnodoma/> Афиша Онлайн событий в Пермском крае - Актуальное расписание онлайн трансляции театров Пермского края

[http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_q\\_uot\\_\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_q_uot__ot_ritmiki_k_tancu_quot/) - о методике партерного экзерсиса «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

<http://ru.wikipedia.org> Материал из Википедии — свободной энциклопедии-  
[www.horeograf.com](http://www.horeograf.com). Сайт посвящен хореографам и танцорам.

<http://www.chel-15.ru/horejgrafija.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.

<http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для

детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.

[http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie\\_tancory\\_khoreografy\\_i\\_baletmejstery\\_ko\\_mplekt\\_plakatov](http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_ko_mplekt_plakatov)/Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры.

#### **2.4. Формы аттестации**

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестации. Текущий контроль знаний учащихся осуществляется на каждом уроке. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого полугодия в форме контрольного урока, на котором обучающиеся сдают практическое освоение материала.

Итоговая аттестация определяет уровень и качество освоения образовательной программы. Формой итоговой аттестации является контрольный урок, который проводится в конце третьего класса.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Формами промежуточной и итоговой аттестации также может быть: участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях культурно-просветительской и творческой деятельности школы.

#### **2.5. Оценочные материалы**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. По итогам исполнения программы на зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Критерии оценки качества исполнения:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

## 2.6. Методические материалы

Основная форма учебной и воспитательной работы – урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

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 легкого 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 ребенка. 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.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

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.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

## 2.7. Список литературы

### 1. Учебная литература

1. Базарова, Н. П. Классический танец [Текст]/ Н.П. Базарова. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 390 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] /Т. Барышникова – Санкт-Петербург: Люкси и Респекс,1996. – 369 с.
3. Блок, Л. Д. Классический танец [Текст]/ Л.Д. Блок. – Москва: Искусство, 2001. – 230 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст]/ А.Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Лань, 2007. – 349 с.
5. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу [Текст]/ Н.А. Вихрева. – Москва: Сборник МГАХ, 2004. – 390 с.
6. Колтановский, А., Брыкин, А. Общеразвивающие и специальные упражнения [Текст] / А. Колтановский, А. Брыкин. – Москва, 1990. – 256 с.
7. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе [Текст] / М.В. Левин. – Москва: Terra спорт, 2001 – 307 с.
8. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике [Текст] / Т.С. Лисицкая. – Москва: Физкультура и спорт, 1984 – 320 с.
9. Миловзорова, М.С. Анатомия и физиология человека [Текст] / М.С. Миловзорова. – Москва: Медицина, 1998. – 370 с.
10. Сивакова, Д.А. Уроки художественной гимнастики [Текст] / Д.А. Сивакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 203 с.
11. Тарасов, Н.И. Классический танец [Текст]/Н.И. Тарасов. – Москва: Искусство, 1971. – 492 с.

### 2. Литература для обучающихся

1. Базарова, Н. П. Классический танец [Текст] / Н.П. Базарова. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 390 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова – Санкт-Петербург: Люкси и Респекс,1996. – 369 с.

3. Блок, Л. Д. Классический танец [Текст] / Л.Д. Блок. – Москва: Искусство, 2001. – 230 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Лань, 2007. – 349 с.
5. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу [Текст] / Н.А. Вихрева. – Москва: Сборник МГАХ, 2004. – 390 с.
6. Колтановский, А., Брыкин, А. Общеразвивающие и специальные упражнения [Текст] / А. Колтановский, А. Брыкин. – Москва, 1990. – 256 с.
7. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе [Текст] / М.В. Левин. – Москва: Terra спорт, 2001 – 307 с.
8. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике [Текст] / Т.С. Лисицкая. – Москва: Физкультура и спорт, 1984 – 320 с.
9. Миловзорова, М.С. Анатомия и физиология человека [Текст] / М.С. Миловзорова. – Москва: Медицина, 1998. – 370 с.
10. Сивакова, Д.А. Уроки художественной гимнастики [Текст] / Д.А. Сивакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 203 с.
11. Тарасов, Н.И. Классический танец [Текст]/Н.И. Тарасов. – Москва: Искусство, 1971. – 492 с.

### *3. Литература для родителей.*

1. Блок, Л. Д. Классический танец [Текст] / Л.Д. Блок. – Москва: Искусство, 2001. – 230 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Лань, 2007. – 349 с.
3. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу [Текст] / Н.А. Вихрева. – Москва: Сборник МГАХ, 2004. – 390 с.
4. Колтановский, А., Брыкин, А. Общеразвивающие и специальные упражнения [Текст] / А. Колтановский, А. Брыкин. – Москва, 1990. – 256 с.
5. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе [Текст] / М.В. Левин. – Москва: Terra спорт, 2001 – 307 с.

