

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская музыкальная школа № 1» городского округа «Город Белгород»

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»
Срок реализации 5 лет

Рабочая программа учебного предмета
ПО.01.УП.02.
«Гимнастика»

Рассмотрено на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 14 августа 2026 года

Разработчик:

Франк Л.Н., преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДШИ №
1 г. Белгорода, ЗРК РФ

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебного предмета

III. Формы и методы контроля

IV. Система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа по учебному предмету «Гимнастика» создана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроком обучения по этой программе, утвержденными Приказом Министерства культуры РФ №164 от 30 января 2026 г.

Программа является частью дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Учебный предмет «Гимнастика» относится к обязательной части и является первой важной ступенью в освоении учебного предмета «Классический танец», а в дальнейшем и «Народно-сценический танец».

Основная цель дополнительных предпрофессиональных программ в области хореографического искусства, разработанных в ДМШ № 1 г. Белгорода, заключается в приобщении детей к хореографическому искусству, развитии их творческих способностей и приобретении ими начальных профессиональных навыков.

Программа направлена на приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, а также на эстетическое воспитание и духовно-нравственное развитие обучающихся.

Данная программа по предмету «Гимнастика» составлена на основе богатейшего опыта в области музыкально-ритмического воспитания детей.

Основным критерием для составления данной программы учебного предмета является ориентирование на учащихся, которые пройдут полный курс обучения в рамках ДМШ № 1 г. Белгорода, поскольку предмет «Гимнастика» является одним из первых ступеней начального обучения в дополнительном хореографическом образовании детей.

Настоящая программа используется на отделении хореографии ДМШ № 1 г. Белгорода. Каждый преподаватель, при составлении индивидуальных планов, вправе использовать предложенный материал достаточно гибко.

2. Срок реализации учебного предмета

Данная программа рассчитана на два года для детей, поступивших в Школу в 1-й класс в возрасте с десяти до двенадцати лет включительно.

3. Максимальная учебная нагрузка, предусмотренная учебным планом на реализацию учебного предмета, составляет 66 часов и включает самостоятельную работу и аудиторную нагрузку.

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая (от 11 человек) или мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). В зависимости от количества обучающихся возможно перераспределение ансамблевых групп.

5. Цели и задачи учебного предмета

Целью учебного предмета является обучение и овладение специальными знаниями и навыками двигательной активности, направленными на комплексное

развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование базовой двигательной культуры, а также выявление одаренных детей в области хореографического искусства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования.

Задачи освоения учебного предмета включают: овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела; обучение приемами правильного дыхания; обучение комплексу упражнений способствующих развитию двигательного аппарата ребенка; формирование привычки к сознательному изучению движений, необходимых для дальнейшей работы; развитие танцевально-ритмической координации и выразительности; воспитание организованности, дисциплинированности, четкости и аккуратности; приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений; формирование у одарённых детей комплекса знаний умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

6. Обоснование структуры рабочей программы учебного предмета «Гимнастика»: обоснованием структуры рабочей программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок, фонды оценочных средств;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Используются:

- *словесные* - позволяют быстро передать информацию, поставить учебную задачу и направить обучающихся на её решение (рассказ - изложение учебного материала в доступной форме, Беседа - диалогический метод, который применяется, когда у обучающихся есть некоторый опыт и знания о предмете, объяснение - используется для ознакомления с новым материалом, техникой исполнения движений, последовательностью экзерсиса и её целью);
- *инструктирование* - чёткая постановка задач в ходе занятия. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Интонация и сила голоса также играют важную роль.
- *наглядные* - основаны на непосредственном восприятии движений преподавателя;
- *демонстрация наглядных пособий*, видеоматериалов, иллюстраций, репродукций, слайдов. Это помогает расширить кругозор, дать представление о незнакомых явлениях.

- *практические методы* - связаны с активной деятельностью обучающихся и формированием умений и навыков (упражнения - многократное повторение практических действий движений, целостный метод - движение разучивается целиком в замедленном темпе, метод временного упрощения - сложное упражнение сначала сводится к простой структуре, а затем постепенно усложняется).

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для успешной реализации учебного предмета имеются:

- театрально-концертный зал с акустическим роялем или акустическим пианино, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием;
- библиотека;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотека, видеотека, фильмотека, просмотровый видеозал);
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- балетные залы площадью не менее 33 кв.м. (от 11 обучающихся в расчёте 3 кв.м. на обучающегося), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие, балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7 метров х 2 метра на одной стене;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета

Настоящая программа отражает разнообразие хореографического репертуара, подчёркивает академическую направленность обучения, базирующуюся на строгой методической последовательности и профессиональных требованиях. Предусмотрен индивидуальный подход: программа может существенно различаться по уровню сложности — с учётом физических данных, технической оснащённости и артистических способностей каждого ученика. Учебный материал системно распределён по годам обучения: каждый класс решает свой круг дидактических задач и обеспечен чётко определённым объёмом учебного времени для полноценного освоения техники, музыкальной выразительности и сценической практики.

Примерный тематический план

№	Название раздела и темы	Количество часов
---	-------------------------	------------------

Первый год обучения		
1	Введение	1
2	Раздел 1. Упражнения для разминки	1
3	Тема: 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша.	5
4	Тема: 1.2. Дыхание и движение	2
5	Тема: 1.3. Общеразвивающие упражнения	5
6	Тема: 1.4. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	5
7	Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики	5
8	Тема: 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжение сухожилий и связок	5
9	Тема: 2.2. Упражнения для выворотности ног, подвижности коленного сустава	5
10	Тема: 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	5
11	Тема: 2.4. Упражнения для развития танцевального шага	5
12	Тема: 2.5. Упражнения для укрепления брюшного пресса	5
13	Тема: 2.6. Упражнения для развития гибкости позвоночника	5
14	Тема: 2.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	5
15	Тема: 2.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	5
	Всего часов	64
Второй год обучения		
1	Раздел 3. Упражнения для разминки	3
2	Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	3
3	Раздел 4. Комплексы упражнений партерной гимнастики	10
4	Тема 4.1. Подготовительные упражнения для освоения Grand plie, battement tendu, battement tendu jete	10
5	Тема 4.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans, battement releve lent,	10
6	Тема 4.3. Подготовительные упражнения для освоения battement developpe, положений sur le cou-de-pied, passe	10
7	Тема 4.4. Подготовительные упражнения для освоения Grand battements jete, port de bras	10
8	Тема 4.5. Комплексы упражнений партерной гимнастики	10
	Всего часа	66

Первый год обучения

Введение.

Беседа о содержании, основных задачах и значении учебного предмета.

Раздел 1. Упражнения для разминки

Тема: 1.1. Разновидности ходьбы, марша в рамках пространственных исполнений.

Бытовой шаг, ходьба на полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны. Марш с добавлением движений:

- головы -повороты, наклоны;
- рук - поднимание, опускание перед собой, над головой, с хлопком, за спиной, круговые движения руками вперёд, назад, поочерёдно и вместе; - вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса -повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами -с вытянутого подъёма стопы, с подъёмом колена вверх, с подъёмом на полупальцы.

Тема: 1.2 Дыхания и движения

Основные понятия о дыхательной системе. Виды дыхания:

- верхнее (ключичное) -подъём ног.
- среднее (диафрагмальных) - подвижность грудной клетки; - нижнее -работа мышц живота.

Понятия о правильном и неправильном дыхании. Дыхательные упражнения:

- для формирования диафрагмального дыхания - «Поиграем животиками»
- для формирования глубокого длительного вдоха - «Узнай по запаху»; - на дифференциацию вдоха через нос и выдоха через рот, на развитие внимания - «Носик и ротик научим дышать»
- на развитие межрёберных дыхательных мышц - «Танец живота»; Упражнения на координацию дыхания и движения:
- подъём рук в стороны - вверх - вдох, опускание- выдох;
- наклоны тела - выдох, выпрямление - вдох;
- напряжение мышц - вдох, расслабление - выдох.

Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи, наклоны, повороты, круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперёд и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивание корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъём стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъёма стопы;

- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по прямым позициям ног;
- приседания и подъём на высокие полупальцы;

Тема: 1.4. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц:

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъём и сброс плеч. «Твёрдые» и «мягкие» руки. «Твёрдые» и «мягкие» ноги.

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема: 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъёма стопы по VI позиции ног; - развороты стоп: вытянутым и сокращённым подъёмом (по прямым и выворотным позициям);
- вращательные движения стопами «внутрь» и «наружу»;

Тема: 2. 2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лёжа на спине:

- поворот бёдер, голени и стоп внутренней стороной «наружу»; - круговые движения голенью ног: вправо, влево. В положении сидя:
- упражнение «велосипед» - поочерёдное сгибание и вытягивание ног над полом.
- подъём корпуса в вертикальное положение без участия рук (из положения лёжа);
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по V1 позиции ног.

Тема: 2. 3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лёжа на спине:

- поочерёдные выпрямления согнутых ног с помощью рук; в положении сидя:
- наклоны вперёд, с касанием вытянутых и разведённых в сторону ног, касаясь локтями пола;
- поочерёдное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног.
- упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведёнными врозь ногами;
- подъём на колени с вытянутыми руками вперёд из положения сидя на пятках, с руками на поясе;
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперёд, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги.

Тема: 2.4. Упражнения для развития танцевального шага

В положении лёжа на животе:

- упражнение «лягушка» - с прогибом корпуса, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

подъём согнутой в коленном суставе ноги и отведением её в сторону (с помощью руки);

- подъём ноги на 90° с выворотной и сокращённой стопой; - растяжка поднятой вперёд-вверх ноги на 180° . В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в 1 позицию ног с одновременным медленным наклоном корпуса вперёд;

- наклоны корпуса вперёд с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногами;

- виды «шпагатов» - продольный и поперечный.

Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лёжа на спине:

- поочерёдный и одновременный подъём выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

- подъём корпуса в положении сидя с вытянутыми вперёд руками, с закреплёнными на полу ногами;

- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; в положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочерёдное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом.

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лёжа на спине:

- поднимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «малый мост»; - упражнение «берёзка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником и опоры на плечи, локти, кисти рук (шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх). В положении сидя: - выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от пола с захватом пяток руками;

- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведённых в сторону ног.

В положении лёжа на животе:

- упражнение «лодочка» - одновременные вытягивания и поднимания рук вперёд, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качалка» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

Тема: 2.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лёжа на животе:

- подъём плеч вверх и назад, ладони рук в «захвате» локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъём таза вперёд-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях;
- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- с вытянутой одной рукой вперёд (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками.

Тема: 2.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенных на пройденном материале.

Второй год обучения

Раздел 3. Упражнения для разминки

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений, изученных на первом году обучения. Исполнение упражнений в разминочных комплексах.

Раздел 4. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема: 4.1. Подготовительное упражнение для освоения grand plie, battement tendu, battement tendu jete

Grand plie в положении лёжа на спине по I позиции ног.

Battement tendu в положении лёжа на спине по позициям ног:

- в сторону;
- вперёд на 15° - 20°

В положении лёжа на животе по позиции ног. сторону;

- назад на 15° - 25°;

Battement tendu jete в положении лёжа на спине по I позиции ног

- в сторону;
- вперёд на 25° - 45°

В положении лёжа на животе по позиции ног.

- в сторону;
- вперёд на 25° - 45°

Тема: 4.2. Подготовительные упражнения для освоения demi rond de jambe pat terre en dehors, en dedans; releve lent

Demi rond de jambe pat terre en dehors, en dedans в положении лёжа на спине, животе из позиции ног на 25° - 45°

Releve lent в положении лёжа на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперёд на 25° - 90°;

В положении лёжа на животе по позиции ног

- в сторону;
- назад 45°;

Тема: 4.3. Подготовительные упражнения для освоения battement developpe, положений sur le cou-de-pied, passe

Положение sur le cou-de-pied в положении лёжа на спине по V позиции ног (условное спереди).

Положение passe в положении лёжа на спине по V позиции (у колена).

Battement developpe в положении лёжа на спине по V позиции ног.

- в сторону;
- вперёд на 90°;

Тема: 4.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battement jete, port de bras рук

Grand battement jete в положении лёжа на спине по 1, V позициям ног

- в сторону, вперёд на 90°;

В положении лёжа на животе по 1 позиции ног сторону;

- назад на 45°, 90°;

Port de bras в положении лёжа на спине и сидя по позиции ног.

Тема: 4.5. Комплекс упражнений партерной гимнастики

Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца.

III. Формы и методы контроля

Оценка качества реализации учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости проводится с целью контроля за качеством освоения учебного материала и осуществляется в конце учебной четверти. Проходит в форме контрольного урока в счет аудиторного времени, в качестве средств текущего контроля успеваемости используются устный опрос, просмотры. Оценки текущего контроля успеваемости вносятся в журнал учёта успеваемости и посещаемости. На основании оценок, полученных обучающимися в течение учебной четверти, выставляется оценка за учебную четверть.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся. Проходит в форме контрольного урока, в виде просмотров, которые проходят на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени. Промежуточная аттестация по предмету «Гимнастика» обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью обучающегося, ее корректировку и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- степени теоретической и практической подготовки по учебному предмету «Гимнастика»;
- сформированных у обучающихся умений и навыков на определенном этапе обучения.

Предусматривается проведение для обучающихся консультаций.

График текущей, промежуточной аттестации

Класс	Сроки	Форма	Программные требования
1	май	Контрольный урок	Упражнения партерного экзерсиса, различные виды растяжек, прыжки
2	май	Контрольный урок	Упражнения партерного экзерсиса, различные виды растяжек, прыжки

IV. Система оценок

Качество подготовки обучающихся оценивается по пяти бальной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Данный раздел может содержать качественные характеристики, которые закладываются в оценку

Оценка 5 (отлично) - обучающийся свободно владеет теоретическими знаниями, и умеет их легко, уверенно и музыкально применять на практике, во время исполнения учебного материала.

Оценка 4 (хорошо) - обучающийся свободно владеет теоретическими знаниями, но не всегда уверенно применяет их на практике, делает незначительные ошибки во время исполнения учебного материала, или же наоборот уверенно и грамотно исполняет учебный материал, а в теоретических знаниях есть небольшие недочеты.

Оценка 3 (удовлетворительно) - обучающийся делает несколько ошибок в теоретических знаниях и не уверенно, с некоторыми ошибками исполняет их на практике.

Оценка 2 (неудовлетворительно) - обучающийся не владеет даже половинным объемом теоретических знаний и не уверенно, с многочисленными ошибками применяет их на практике.

V. Методическое обеспечение

Методика обучения на хореографическом отделении в начальных классах должна соответствовать контингенту обучающихся. Ведь далеко не все дети, желающие заниматься хореографией, имеют природные данные.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используется комплекс методов обучения, включающий словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядно-слуховой (показ, наблюдение, демонстрация), практический (упражнения), аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления).

Занятия по предмету «Гимнастика» рекомендуется начинать в классе школы искусств с детьми 6,5 - 9 -летнего возраста и проводить их по 1 академическому часу в неделю.

Первые годы обучения совпадают с развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

В 1 и 2 годы обучения гимнастике, когда у ребёнка 6,5 - 10 лет ещё не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лёжа или сидя). Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению движений обучающимися. Они должны знать и понимать, что делают, зачем так, а не иначе надо делать. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительно скажется на качестве исполнения изучаемого материала. Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несёт функцию организатора. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает чёткость и законченность исполнения, то есть, несёт художественно-воспитательную функцию.

В процессе обучения необходимо ознакомить обучающихся с анатомическими названиями и строением тела. В конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные уроки.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения
2. Васильева Е.Д. Танец
3. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии» - СПб, 1996г.
4. Васильева Т.И. «Осанка - основа хореографического воспитания детей» - М, 1983г.
5. Иванов В.А. «Основы хореографии» - М., 2002г.
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике» - М., 1984.
7. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии» - М., 1979г.