

муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детская школа искусств № 24 «Триумф»

Рассмотрена и одобрена  
Педагогическим советом  
МАУДО ДШИ № 24 «Триумф»  
Протокол № 5 от 20.06.2025

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
МАУДО ДШИ № 24 «Триумф»  
от 29.08.2025 № 25у

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Гимнастика»  
дополнительная общеразвивающая программа  
в области хореографического искусства  
«Основы хореографии»  
Срок освоения 3 года  
Возраст обучающихся 5-9 лет

Автор:  
преподаватель  
высшей  
квалификационной категории  
Лисица Г. Н.

Новосибирск  
2025

## **Структура программы**

### **I. Пояснительная записка**

- Общая характеристика учебного предмета «Гимнастика», его место и роль в образовательном процессе.
- Сроки реализации учебного предмета
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом учреждения на реализацию предмета.
- Сведения о затратах учебного времени
- Форма проведения аудиторных занятий
- Цель и задачи учебного предмета
- Структура программы учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

### **II. Содержание учебного предмета**

- Учебно-тематический план
- Годовые требования

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся** **Формы и методы контроля**

- Аттестация: цели, виды, формы, содержание.
- Критерии оценки

### **IV. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **V. Список литературы и средств обучения**

## 1. Пояснительная записка

### *Общая характеристика учебной дисциплины «Гимнастика», ее значимость в контексте данной образовательной программы*

Программа по учебному предмету «Гимнастика» разработана в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», изложенных в письме Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ; с учетом примерной программы для детских хореографических школ и отделений детских школ искусств, разработанной С. Г. Федотовой (2006 г.); на основе личного педагогического опыта автора.

Дети, осваивающие данную образовательную программу, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных данных, необходимых для занятий хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения, развития творческого начала ребёнка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие хореографических данных детей.

Отличительной особенностью данной программы является содержание, адаптированное для детей 5-9 лет, позволяющее с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость и подвижность суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

### *Сроки реализации рабочей программы*

Обучение детей по предлагаемой программе длится 3 года; возраст учащихся – 5-9 лет. Занятия проводятся в объеме 1 недельного часа.

### *Сведения о затратах учебного времени*

Разновидность учебной работы, нагрузки	Затраты учебного времени						Общая сумма часов
<i>Полугодия</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	
<i>Количество недель</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	
Аудиторные занятия	16	19	16	19	16	19	105
Самостоятельная работа	16	19	16	19	16	19	105

обучающихся (подготовка домашних заданий)							
Предельная учебная нагрузка	32	38	32	38	32	38	210

*Объем учебного времени в соответствии с учебным планом  
МАУДО ДШИ № 24 «Триумф»*

Трудоемкость учебной дисциплины «Гимнастика» составляет 210 часов при трехлетнем сроке освоения. Данный временной объем представляет собою сумму учебных часов, отведенных для аудиторных занятий, и часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся (105 и 105 часов).

*Форма проведения учебных занятий*

Основная форма деятельности – групповое занятие. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

*Цели, задачи предмета*

*Цель* программы: преобразование личности ребенка, его духовного мира и внешнего облика.

Опираясь на цель программы, закономерно конкретизируется блок *задач*, направленных на выявление и развитие интересов ребенка, его творческих возможностей и личностного потенциала:

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и хореографических данных;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- воспитание психологических качеств личности.

*Структура программы*

Структура программы включает следующие разделы:

1. пояснительная записка;
2. содержание учебного предмета;
3. требования к уровню подготовки обучающихся;
4. формы и методы контроля;
5. методическое обеспечение учебного процесса;
6. литература.

### *Методы обучения*

В целях эффективного достижения цели и задач изучаемой дисциплины применяется следующий комплекс методов обучения:

1. словесные (беседа, инструктаж);
2. образно-эмотивные и ассоциативные;
3. наглядные (показ);
4. практические (упражнение);
5. игровые.

### *Материально-техническое обеспечение рабочей программы*

Для успешной реализации предмета «Гимнастика» хореографический класс должен быть оснащен:

1. зеркалами;
2. ковриками;
3. вентиляцией;
4. видеоаппаратурой;
5. магнитофоном для работы под звукозапись;
6. музыкальным инструментом (пианино);
7. раздевалкой;
8. душевыми;
9. гимнастической обувью.

Школьная библиотека должна быть укомплектована учебно-методической литературой.

## 2. Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### Учебно-тематический план

№ занятия	Тема	Количество часов
<b>I четверть</b>		
1	Бытовой шаг, танцевальный шаг	1
2	Шаги на пятках	1
3	Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями	1
4	Шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и с продвижением	1
5	Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы	1
6	Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.	2
7	Бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением	2
<b>II четверть</b>		
8	Исходное положение лёжа на спине	1
9	Лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции	1
10	Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции	1
11	Лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции	2
12	Лёжа на спине: «Лягушка»	2
<b>III четверть</b>		
13	Лёжа на спине: медленный подъём ног на 45°, опускание вытянутых ног отдельно, затем двух вместе	1
14	Сидя на полу: подъём – опускание правого и левого плеча поочерёдно, затем вместе	1
15	Сидя на полу: повороты головы направо и	1

	налево	
16	Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, затем круговые движения головы	1
17	Лёжа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции	1
18	Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем выворотной позиции	1
19	Исходное положение, лежа на животе. Лежа на животе: «Лягушка»	2
20	Лежа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры	2
<b>IV четверть</b>		
21	Лежа на животе: подъём ног назад поочерёдно, двух ног в положение «Лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук	1
22	Лёжа на спине: подтягивание к груди согнутых ног поочерёдно, затем одновременно в положение «Калачик»	2
23	Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперёд, назад и из стороны в сторону	2
24	Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением с положением ноги на щиколотке, затем у колена	2
25	Медленное поднятие рук вперёд-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону	2
<b>Итого</b>		<b>35</b>

### *Содержание программы*

#### **ЗАДАЧИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. Получение элементарных знаний анатомии человека.
2. Сознательное управление своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.

5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

### ***СТРОЕНИЕ УРОКА***

#### Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг
2. Танцевальный шаг
3. Шаги на пятках
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями
5. Шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и с продвижением.
6. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.
8. Бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

#### Основная часть урока

1. Исходное положение лёжа на спине
2. Лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Исходное положение сидя на полу
4. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
5. Лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
6. Лёжа на спине: «Лягушка».
7. Лёжа на спине: медленный подъём ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног отдельно, затем двух вместе.
8. Сидя на полу: подъём – опускание правого и левого плеча поочерёдно, затем вместе.
9. Сидя на полу: повороты головы направо и налево.



10. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, затем круговые движения головы.
11. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
12. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем выворотной позиции.
13. Исходное положение лежа на животе
14. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
15. Лежа на животе: «Лягушка».
16. Лежа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
17. Лежа на животе: подъём ног назад поочерёдно, двух ног в положение «Лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
18. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутых ног поочерёдно, затем одновременно в положение «Калачик».
19. Раскачивание вперед-назад в положении «Калачик»

#### Заключительная часть урока

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперёд, назад и из стороны в сторону.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением с положением ноги на щиколотке, затем у колена.
3. Медленное поднимание рук вперёд – вверх, в сторону – вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

### 2 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
<b>I четверть</b>		
1	Комбинирование различных видов шагов, бега, изученных на первом году обучения	1
2	Мелкий бег на полупальцах	1

3	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° – на месте, с продвижением вперед и назад	1
4	Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп по первой выворотной позиции	1
5	Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении	1
6	Лёжа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъём ног в выворотном положении на 45° с опусканием в исходное положение	2
7	Лёжа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъём ног в выворотном положении на 90° с опусканием в исходное положение	2
<b>II четверть</b>		
8	Лёжа на спине: отведение ноги в сторону по первой выворотной позиции на 45, затем на 90°	1
9	Сидя на полу: наклоны корпуса вперед	1
10	Лёжа на спине: медленный подъём ноги на 90° и отведение ноги в сторону	1
11	Возвращение ноги по полу до исходного положения	2
12	Подтягивание к груди ноги, согнутой в колене, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола	2
<b>III четверть</b>		
13	Лёжа на животе: медленный поочередный подъём ног назад в выворотном положении	1
14	Лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении	1
15	Лёжа на животе: подъём корпуса с отведением рук в стороны	1
16	Лёжа на животе: подъём корпуса, руки на затылке.	1

17	Лёжа на животе: «Кольцо»	1
18	Лёжа на животе: «Качалка» с положением рук на затылке	1
19	Прямой шпагат с правой и с левой ноги	2
20	Поперечный шпагат с помощником	2
<b>IV четверть</b>		
21	Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением	1
22	Короткие комбинации на подскоки по линиям и в кругу	1
23	Резкий подъём рук вперёд – вверх, в сторону – вверх с одновременным подъёмом на полупальцы	2
24	Медленное кругообразное движение рук: вперёд, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении	2
25	Медленное кругообразное движение рук: с подъёмом на полупальцы и опусканием в обратное положение	3
Итого		35

### *Содержание программы*

#### **ЗАДАЧИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемого шага.
2. Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.
3. Развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений и ускорения темпа выполняемых упражнений.
4. Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.
5. Изучение приёмов правильного дыхания.

## **СТРОЕНИЕ УРОКА**

### Подготовительная часть урока

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.
2. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.
3. Мелкий бег на полупальцах
4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с продвижением вперед-назад.

### Основная часть урока

1. Сидя на полу: поочерёдное, затем одновременное сокращение стоп по первой выворотной позиции.
2. Сидя на полу: поочерёдные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Лёжа на спине: медленный поочерёдный, затем одновременный подъём ног в выворотном положении на 45, затем на 90 градусов с опусканием в исходное положение.
4. Лёжа на спине: поочерёдное, затем одновременное сокращение стоп по первой выворотной позиции, с ногами, поднятыми на 45, затем на 90 градусов.
5. Лёжа на спине: отведение ноги в сторону по первой выворотной позиции на 45, затем на 90 градусов.
6. Сидя на полу: наклоны корпуса вперед.
7. Лёжа на спине: медленный подъём ноги на 90 градусов и отведение ее в сторону, возвращение ноги по полу до исходного положения.
8. Подтягивание к груди ноги, согнутой в колене, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
9. Лёжа на животе: медленный поочерёдный, затем одновременный подъём ног назад в выворотном положении.
10. Лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.

11. Лёжа на животе: подъём корпуса с отведением рук в стороны, затем на затылке.

12. Лёжа на животе: «Кольцо».

13. Лёжа на животе: «Качалка» с положением рук на затылке.

Заключительная часть урока

1. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением
2. Прыжки с хлопками
3. Короткие комбинации на подскоки по линиям и в кругу
4. Резкий подъём рук вперёд-вверх, в сторону-вверх с одновременным подъёмом на полупальцы.
5. Медленное кругообразное движение рук: вперёд, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъёмом на полупальцы и опусканием в обратное положение.

### 3 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
<b>I четверть</b>		
1	Комбинирование различных шагов с бегом	1
2	Комбинирование различных видов бега с подскоками	1
3	Повторение ранее пройденных движений лёжа на полу и стоя	1
4	Повторение ранее пройденных движений лёжа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения	2
5	Повторение ранее пройденных движений лёжа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения	2
6	Наклоны корпуса: вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения корпусом	2
<b>II четверть</b>		
1	Круговые движения плеч – поочерёдные и од-	1

	современные	
2	Различные шпагаты и растяжки со страховкой	1
3	Различные шпагаты и растяжки без страховки	1
4	«Колесо»	2
5	Поворот на одной ноге на 360 градусов	2
<b>III четверть</b>		
1	Прыжки (до 32 подряд) по первой прямой и первой выворотной позициям	1
2	Прыжки (до 32 подряд) на одной ноге	1
3	Прыжки (до 32 подряд) трамплинные	1
4	Прыжки (до 32 подряд) с поворотом	1
5	Прыжки (до 32 подряд) поочередно с хлопками	1
6	Прыжки (до 32 подряд) в различных комбинациях.	1
7	Упражнения с различными предметами	2
8	Закрепление техники прыжка	2
<b>IV четверть</b>		
1	Небольшие танцевально-гимнастические этюды на основе пройденных движений	3
2	Различные наклоны корпуса и движения на восстановление дыхания	3
3	Простейшие приёмы массажа спины, ног и рук	3
Итого		35

### ***ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ***

1. Закрепление пройденного ранее
2. Расширение комплекса упражнений на развитие шага и прыжка
3. Развитие дыхания, силы и выносливости за счёт увеличения количества выполняемых движений (до 32 подряд)
4. Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации
5. Освоение приёма вращений

### ***СТРОЕНИЕ УРОКА***

Подготовительная часть урока

1. Комбинирование различных шагов с бегом

## 2. Комбинирование различных видов бега с подскоками.

### Основная часть урока

1. Повторение ранее пройденных движений лёжа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения.
2. Наклоны корпуса: вперёд, назад, вправо, влево, круговые движения.
3. Круговые движения плеч – поочерёдные и одновременные.
4. Различные шпагаты и растяжки
5. Поворот на одной ноге на 360 градусов
6. Прыжки (до 32 подряд):
  - по первой прямой и первой выворотной позиции;
  - на одной ноге;
  - трамплинные;
  - с поворотом;
  - поочерёдно с хлопками.

### Заключительная часть урока

1. Упражнения с различными предметами
2. Небольшие танцевально-гимнастические этюды на основе пройденных движений
3. Различные наклоны корпуса и движения на восстановление дыхания
4. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.
5. Простейшие приёмы массажа спины, ног и рук.

## **3. Требования к качеству освоения программы. Контроль и учет успеваемости. Критерии оценки**

Основными видами контроля успеваемости обучающихся являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения к предмету, на организацию регулярных домашних заданий, на повышение уровня освоения текущего материала, имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, в рамках расписания занятий.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося на определенном этапе освоения курса (в конце четверти, года), проводится в форме контрольных уроков.

Критерии оценивания:

- уровень сформированности основных двигательных качеств и навыков;
- уровень развития природных физических данных, координации, паховой выворотности, танцевального шага и гибкости/пластики;
- правильность и чистота исполнения упражнений;
- умение соединять теоретические знания и практическую деятельность;
- присутствие организованности в работе.

Итоговая аттестация по данной образовательной программе не предусмотрена.

#### **4. Методические рекомендации**

Первые годы обучения по данной образовательной программе совпадают по времени с бурным развитием всего детского организма. У учащихся формируются скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом уроке.

На первом и втором годах обучения гимнастике, когда у ребёнка ещё не окреп позвоночный столб, слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лежа и сидя, особое внимание необходимо уделить осознанному выполнению движений).

Обучающиеся должны знать и понимать, *что* делают, зачем надо делать *так*, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практических умений, что положительным образом скажется на качестве владения изучаемым материалом.

##### *Музыкальное оформление урока*

Важная роль отводится музыкальному сопровождению урока. Музыка является положительным фоном, помогающим дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несёт функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность; вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъяв-



ляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

В процессе освоения предмета необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить детей простейшим приёмам массажа.

На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребёнка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощённости в окружающем мире.

## **5. Литература**

1. Глате Б. Ритмика для детей. – Л., 1977.
2. Журавин М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика. – М., 2010.
3. Калугина О. Г. Методика преподавания хореографических дисциплин. Учебно-методическое пособие. – Киров, 2011.
4. Лабунская В. А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психол. журн. – 1999. – № 1. – С. 31-38.
5. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2004.
6. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
7. Останко Л. В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
8. Пилюсян Н. А., Абрамашивили Г. А. Основы гимнастической терминологии. – Сочи, 2010.
9. Старк А. Танцевальная терапия: сб. статей. – Ярославль, 2001.
10. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС.: В. И. Лях. – М., 2014.