

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

Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»  
Программа по учебному предмету  
ПО.01.УП.03. Гимнастика

Составители:  
преподаватель высшей  
квалификационной категории  
Лебедева С. В.  
преподаватель высшей  
квалификационной категории  
Лисица Г. Н.  
преподаватель высшей  
квалификационной категории  
Сатаева Т. С.  
методист  
Кононенко М. В.

Новосибирск  
2025

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

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

- Срок реализации учебного предмета

- Объем времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета.

- Форма проведения учебных аудиторных занятий

- Цель и задачи учебного предмета

- Обоснование структуры программы учебного предмета

- Методы обучения

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

- Сведения о затратах учебного времени

- Годовые требования по классам

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

- Критерии оценки

### **V. Методическое обеспечение учебного предмета**

- Методические рекомендации педагогическим работникам

### **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

## **I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

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

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

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

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений, уводит от механичности и помогает большей свободе при выполнении движений.

### **2. Срок реализации учебного предмета**

Срок реализации данной программы составляет 2 года (1, 2 классы).

**3. Объем времени**, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета, составляет 65 аудиторных часов.

	1 класс	2 класс
Количество часов	Количество часов	
Максимальная нагрузка	32	33

Количество часов на аудиторную нагрузку	32	33
Общее количество часов		65
Недельная аудиторная нагрузка	1	1
Консультации	1	1

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий** – мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Продолжительность урока – 40 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

#### **5. Цель и задачи учебного предмета**

Цель:

овладение навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обогащение словарного запаса учащихся в области хореографических знаний;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание важнейших психофизических качеств в сочетании с волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- воспитание организованности, дисциплинированности, аккуратности.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

#### **6. Обоснование структуры учебного предмета**

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником. Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение предмета;
- распределение материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного предмета.

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

### **7. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, инструктаж);
- наглядный (показ);
- практический (упражнение);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- метод стимулирования и мотивации.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

### **8. Описание материально-технических условий реализации предмета**

Материально-техническая база школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации предмета «Гимнастика», оснащены фортепиано. Их площадь должна быть не менее 40 м<sup>2</sup>, иметь пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

Также в наличии раздевалки, душевые для обучающихся и преподавателей.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение предмета**

Вид учебной работы	Всего часов	1 класс	2 класс
Максимальная нагрузка (в часах)	65	32	33
Аудиторные занятия (в часах)	65	32	33
Консультации (в часах)	2	1	1

Реализация программы обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным

урокам и зачетам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Аудиторная нагрузка по предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

## **2. Требования по годам обучения**

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

Преподаватель должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, остальные – для ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы над освоением движения.

### **1 класс**

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут овладеть основными позициями классического танца;
- укрепление общефизического состояния учащихся.

Примерный набор упражнений для 1 класса приведен ниже.

#### 1) Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, совершать круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции; медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция); вытянуть стопы по I позиции.
4. Relevé на полупальцах в VI позиции у станка.

#### 2) Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине, развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе, г) сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

#### 3) Упражнения на гибкость вперед

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

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

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

***4) Развитие гибкости назад***

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

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

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

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и, упервшись в нее, подать бедра сильно вперед.

***5) Силовые упражнения для мышц живота***

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

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

***6) Силовые упражнения для мышц спины***

1. «Самолет» – одновременные подъем и опускание ног и туловища из положения лежа на животе.

2. «Лодочка» – перекаты на животе вперед и обратно.

3. «Обезьянка» – стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

***7) Упражнения на развитие шага***

1. Лежа на полу, battements relevé lent на 90° по I позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jeté по I позиции вперед.

3. Лежа на спине, battements relevé lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

***8) Прыжки***

1. Temps sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. Перескоки на месте с ноги на ногу.

4. «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

## 5. Прыжки с поджатыми ногами

### 2 класс

Цель: дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата за счет увеличения количества и совершенствования качества исполнения упражнений.

Задачи:

- последующее развитие выворотности ног;
- развитие чувства ритма.

Примерный набор упражнений для 2 класса приведен ниже.

#### 1) Упражнения для стоп

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

#### 2) Упражнения на выворотность

1. «Лягушка» с наклоном вперед
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

#### 3) Упражнения на гибкость вперед

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plié по II позиции руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук; выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спиной к станку: «кошечка», то есть последовательный волнообразный прогиб из положения стоя в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### 4) Развитие гибкости назад

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

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

3. «Мостик» стоя на коленях.

#### 5) Силовые упражнения для мышц живота

1. «Уголок» из положения лежа.

2. Лежа на спине, battements relevé lent двух ног на 90°. Затем развести ноги в стороны и через rond сбрать в 1 позицию.

#### 6) Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: подъем и опускание туловища лежа на животе. Партнер придерживает за колени.

2. Поднимание и опускание туловища лежа на животе (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

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

4. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### 7) Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements relevé lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jeté по I позиции во всех направлениях.

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

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

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

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

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

#### 8) Прыжки

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

2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

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

4. Прыжок в шпагат.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

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

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

#### *1. Аттестация: цели, виды, формы, содержание.*

Оценка качества освоения программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Формы текущего контроля – просмотры, опросы.

Формы промежуточной аттестации – контрольные уроки, зачеты.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению образования в области хореографического искусства.

#### *2. Критерии оценок*

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение небольшими недочетами.
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством ошибок, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.
2 ( <i>«неудовлетворительно»</i> )	Множественные грубые ошибки, являющиеся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий.

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### ***Методические рекомендации педагогическим работникам***

Основная форма учебной работы – урок в классе, обычно включающий в себя совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений (на повторение и новых). Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но и их индивидуальностями.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении двух правил: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Содержание обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, прочного освоения основ изучаемого предмета.

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

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

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

Техника является необходимым инструментом для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его 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, способствует формированию умения распределять внимание.

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

Важным компонентом грамотной организации занятия 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 развития самоконтроля необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако такие уроки следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы дети учились контролировать свои движения исключительно с помощью мышечного чувства.

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

## **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Глате Б. Ритмика для детей. – Georg Kallmeyer Verlag Wolfenbüttel, 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. Пилосян Н. А., Абрамашвили Г. А. Основы гимнастической терминологии. – Сочи, 2010.
7. Старк А. Танцевальная терапия: сб. статей. – Ярославль, 2001.
8. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС.: В. И. Лях. – М., 2014.