

Управление культуры
Администрации городского округа город Воронеж
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детская школа искусств №18
городского округа город Воронеж

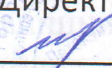
Программа

Дополнительного образования детей
по учебному предмету **«Гимнастика»**
(отделение платных услуг)

Работа преподавателя:
Кукуевой И.М.
Срок реализации – 5 лет
Возраст 13-15 лет

Воронеж 2025

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДШИ №18
 И. С. Шатохин
№ 133 от 29.08. 2025г

1. Пояснительная записка.

Форма обучения: очная.

Программа учебного предмета «Гимнастика» является частью программы обучения отделения платных услуг в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации и срокам обучения по этой программе.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Для успешных занятий хореографическим искусством учащимся детской школы искусств необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить учебный предмет гимнастика. Занятия по учебному предмету гимнастика способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Каждое занятие по учебному предмету гимнастика включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой. Разминка

предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела. Срок реализации предмета «Гимнастика» 5 лет в образовательной программе «хореографическое творчество» на базе отделения платных услуг, рассчитанной на 5-летний курс обучения. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом ДШИ №18 на реализацию учебного предмета «Гимнастика» по 5-летнему сроку обучения:

Наименование частей предметных областей, разделов и учебных предметов.	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Распределение по годам обучения				
	Трудоемкость в часах	Трудоемкость в часах	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	5 кл.
Гимнастика	36	36	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.

2. Цель и задачи обучения.

Цель программы: развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством

Задачи программы: обучение детей акробатическим упражнениям; совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки; воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников; обучение основам техники

гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования.

3. Содержание учебного предмета.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, гусиным шагом, с переплетающимися ногами и т. д. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания. Марш с добавлением движений: головы - повороты, наклоны; рук - поднимание, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса - повороты, наклоны влево, вправо; ногами - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 2. Дыхание и движение. Основные понятия о дыхательной системе. Виды дыхания: верхнее (ключичное) - подъем плеч; среднее (диафрагмальное) - подвижность грудной клетки; нижнее - работа мышц живота. Понятия о правильном и неправильном дыхании.

Тема 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 вперед и назад плеч и предплечий. Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук;

сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы.

Тема 4. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

Напряжение и расслабление мышц шеи; ног; рук; всего корпуса. Подъем и сброс плеч. Твердые и мягкие руки. Твердые и мягкие ноги. Комплексы упражнений партерной гимнастики.

Тема 5. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; захват мелких предметов пальцами ног и сводами ступней; упражнение складка - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног (при седлообразной спине).

Тема 6. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; круговые движения голенью ног вправо, влево. В положении сидя: упражнение велосипед - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом. В положении сидя по-турецки: подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Тема 7. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. В положении лежа на спине: поочередное

выпрямление согнутых ног с помощью рук; легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени (при х-образных ногах). В положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; упражнение лягушка – касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

Тема 8. Упражнения для развития танцевального шага. В положении лежа на животе: упражнение лягушка с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью). В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; виды шпагатов – продольный, поперечный.

Тема 9. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине). В положении сидя: упражнение ножницы – поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом.

Тема 10. Упражнения для развития гибкости позвоночника. В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы маленький мост (при сутулой спине); прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола. В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

Тема 11. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. В положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

Тема 12. Комплексы упражнений партерной гимнастики. Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (продолжение). Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений, изученных на первом году обучения. Исполнение упражнений в разминочных комплексах.

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения grand plis, battements tendus, battements tendus jets. Grand-plis в положении на спине по I позиции ног. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 15°- 25°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 15° - 25°. Battements tendus jets в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 25°, 45°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 25°, 45°.

Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения *demi-ronde en dehors, en dedans, relevs lents*. *Demi-rond en dehors, en dedans* в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°. *Relevs lents* в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 45°, 90°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 45°.

Тема 4. Подготовительные упражнения для освоения *battements developps*, положений *sur le cou-de-pied, pass*. Положение *sur le cou-de-pied* в положении на спине по V позиции ног (условное спереди). Положение *pass* в положении на спине по V позиции ног (у колена). *Battements developps* в положении на спине по V позиции ног в сторону; вперед на 90°. *bras 1*.

Тема 5. Подготовительные упражнения для освоения *grand battements jets, port de Grand battements jets* в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 90°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 45°, 90°. *Port de bras 1* в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (продолжение). Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений, изученных на первом и втором году обучения. Исполнение упражнений в разминочных комплексах. Совершенствование навыков исполнения упражнений партерной гимнастики изученных на втором году обучения.

Тема 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики. Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

Тема 3. Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись). Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Кувырок вперёд (назад). Элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы

балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.

Начальное обучение акробатическим прыжкам. Трюковые элементы:

«колесо», «фляк», «рандат», «сальто».

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (продолжение). Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений, изученных на первом, втором и третьем году обучения. Исполнение упражнений в разминочных комплексах на середине зала и в продвижение по кругу и диагонали.

Совершенствование навыков исполнения упражнений партерной гимнастики изученных на третьем году обучения.

Тема 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики. Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса) : Demi-plie, Battement tendu, Grand battements. Allegro (прыжки).

Тема 3. Акробатические упражнения. Стойка на руках без опоры. Упоры (присев, лёжа, согнувшись). Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Кувырок вперёд (назад). Элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения для проработки мышц ног, спины, рук и живота. Трюковые элементы: «колесо», «фляк», «рандат», «сальто». Выполнение поддержек в двойках и тройках.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (продолжение). Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений, изученных на первом, втором, третьем и четвертом годах обучения. Исполнение упражнений в разминочных комплексах на середине зала и в продвижение по кругу и диагонали. Совершенствование навыков исполнения упражнений партерной гимнастики изученных на четвертом году обучения.

Тема 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики. Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса) : Demi-plie, Battement tendu, Battements tendus jeté, Rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Grand battements. Allegro (прыжки): pas assemble, pas jete.

Тема 3. Акробатические упражнения. Стойка на руках без опоры. Упоры (присев, лёжа, согнувшись). Группировка, перекаты в группировке. Переворот вперед с опорой на прямые руки. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Кувырок вперед (назад). Элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения для проработки мышц ног, спины, рук и живота. Трюковые элементы: «колесо», «фляк», «рандат», «сальто». Выполнение поддержек в двойках, тройках, четверках.

Требования к результатам освоения образовательного курса учебного предмета. В результате изучения учебного предмета учащийся должен: знать: упражнения для разминки и их предназначение; комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение в подготовке учащихся к классическому танцу; основы релаксации; элементы дыхательной гимнастики; уметь: выполнять комплексы упражнений; контролировать и восстанавливать дыхание; владеть навыками: осознанного выполнения комплексов упражнений; мышечного самоконтроля во время исполнения движений; расслабления; правильного дыхания.

4. Формы и методы контроля, система оценок.

Основными формами промежуточной аттестации являются контрольные уроки. Контрольные уроки проводятся в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. При проведении контрольной работы качество подготовки обучающегося оценивается по пятибалльной

шкале: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

5. Методическое обеспечение учебного процесса.

В учебно-методический комплекс входят: учебники, методические пособия, нотная литература, дидактический материал, фонотека, видеотека, календарно-тематические планы, планы открытых уроков, наглядные пособия, методические разработки, фонограммы, фильмы концертов. Методическое обеспечение программы направленно на оптимизацию учебно-воспитательной деятельности педагогического коллектива в целях совершенствования профессионального мастерства, новых педагогических решений. Системное построение образовательного цикла обеспечивающие наиболее эффективное развитие художественной одаренности, помогает в формировании гармоничной творческой личности. Успешная реализация программы возможна при строгом соблюдении всего образовательного цикла. Учебно-воспитательный процесс осуществляется квалифицированными педагогами.

6. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Для занятий в школе имеются 1 хореографический зал. В зале: фортепиано, зеркала, станки настенные и переносные, спортивные маты, аудио аппаратура, стол для преподавателя. Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности: 1. Тщательная влажная уборка помещения. 2. Проветривание. 3. Соблюдение режима обучения и перерывов. 4. Проведение занятий по технике безопасности.

7. Список литературы и средств обучения.

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб., 1996.

2. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. М., 1983.
3. Вайдер, С. Суперфитнес. Лучшие программы / С. Вайдер. Ростов-на-Дону, 2010.
4. Васильев, Т. Э. Начала Хатха-йоги / Т. Э. Васильев. -- М., 1990.
5. Верещагин, В. Г. Физическая культура индийских йогов / В. Г. Верещагин. – Минск, 1982.
6. Ганат, С. А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка / С. А. Ганат. -- М., 2008
7. Матросова, О. В. Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс]. 2011.
<http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika01.htm>.
8. Зациорский, В. М. Физические качества / В. М. Зациорский. М., 1970.
9. Иванов, В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. – М., 2002.
10. Куаншкалиева, А. Р. Физкультурные праздники для дошкольников / А. Р. Куаншкалиева. – М., 2008.
11. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М., 1984.
12. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии / Е. А. Лукьянова. – М., 1979.
13. Мессер, А. М. Танец. Мысль. Время / А. М. Мессер. – М., 1990.
14. Нарушения осанки у детей. Серия Здоровье нации. – Ростов-на-Дону, 2009.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА
ИСКУССТВ №18
ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ВОРОНЕЖ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
№18 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ВОРОНЕЖ
DN: C=RU, S=Воронежская область, STREET=ул.
Теплоэнергетиков, д. 15а", L=Воронеж, T=Директор,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ
ШКОЛА ИСКУССТВ №18 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ВОРОНЕЖ, OGRN=1023602458791,
СНИЛС=04970369690, ИНН КУЛ=3650004576,
ИНН=366216363357, E=shtolhin.van@list.ru, G=Иван
Сергеевич, SN=Шатохин, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
№18 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ВОРОНЕЖ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания