

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 2
ГОРОДА КАМЕНСКА - УРАЛЬСКОГО»

Программа рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«13» января 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ГРУППАХ РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»

Рабочая программа учебного предмета

«Гимнастика»

для обучающихся Дополнительной общеразвивающей программы
«Обучение детей в группах раннего эстетического развития»
Детской школы искусств

г. Каменск- Уральский

2026 год

Разработчик: Дьячкова Елена Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории ГАУДО СО «ДШИ № 2 г. Каменска – Уральского»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Данная образовательная программа имеет художественно-эстетическую направленность, построена по принципу постепенности и последовательности и включает в себя три взаимосвязанных направления – обучение, воспитание и развитие.

Срок освоения программы по предмету «Гимнастика» составляет 1 год. Продолжительность учебных занятий в году – 34 недели.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. В связи с этим педагоги-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Форма проведения учебных занятий

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме групповых занятий (от 11 человек в группе).

Основной формой обучения является урок.

Занятия проводятся из расчета 1 час в неделю.

Рекомендуемая продолжительность урока – 30 минут.

Цель: преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

Задачи: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

Главная задача педагога: создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

В практические задачи данного курса входит:

1. Формирование осанки.
2. Корректировка физических недостатков строения тела.
3. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.
5. Воспитание психологических качеств личности.
6. Развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер.

Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

МЕТОДИЧЕСКИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ

Занятия гимнастикой рекомендуется начинать в подготовительном классе для отделения хореографии школы искусств и проводить их согласно учебному плану 30 мин в неделю.

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

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они 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 практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. На уроках гимнастики, осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощённости и комфорта в окружающем мире.

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10 человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

- желательно наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов.

Требования к музыкальному оформлению урока.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Задачи

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления 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.

Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

Основная часть урока

1. Исходное положение лежа на спине.
2. Лежа 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. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции
6. Лежа на спине: «лягушка».
7. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
8. Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
9. Сидя на полу: повороты головы направо и налево. Ю. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед 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 по первой 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: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
17. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
18. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
19. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».
20. «Мостик» из положения лежа на спине.

Заключительная часть урока

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

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. — М.: Медицина, 1987.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. — М., 1998.
3. Анатомия человека: Учебное пособие / В.Г. Николаев и др. — Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
4. А.С. Гусев, Ю.П. Сергеев. Анатомия. — М.: Медицина, 1966.
5. Доннер К. Тайны анатомии. — М., 1988.
6. Рабинович М.Ц. Пластическая анатомия. — М.: Высшая школа, 1978.

СОГЛАСОВАНО:

Методический кабинет

Л.А. Моисеева

«12» сентября 2026 г.