

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Дебесская детская школа искусств им. Г.М. Корепанова-Камского"

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МБУДО «ДДШИ  
им. Г.М.Корепанова-Камского»  
\_\_\_\_\_ О.В.Турова  
« 01 » сентября 2023 г. № 50

**Рабочая программа  
по ПО.01.УП.03  
«Гимнастика»  
по дополнительной предпрофессиональной  
общеобразовательной программе  
в области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»  
1 год обучения**

Составитель:  
Тронина Мария Александровна  
преподаватель хореографического  
отделения

Дебёсы  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Гимнастика» 1 класс, 1 год обучения разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» 8(9) лет обучения.

**Характеристика группы.** Программа предназначена для детей, обучающихся в 1 классе хореографического отделения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Форма занятия групповая. Возраст обучающихся – 7-8 лет.

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующими успешному освоению технически сложных движений.

### **Задачи:**

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

### **Режим занятий.**

1 класс имеет свой объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала. Это 32 часа (1 занятие в неделю, 32 учебные недели). Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока или зачета в конце 2 полугодия.

### **Ожидаемые результаты:**

- уметь исполнять комплекс упражнений, способствующий развитию двигательного аппарата;
- уметь анализировать двигательную активность и координацию своего организма;
- уметь быть организованным, дисциплинированным, аккуратным.

## Календарно-тематический план

1 класс, 1 год обучения

| Кол-во часов | Наименование тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Полугодия<br>Четверть        |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 3            | <p><u>Раздел 1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:</u></p> <p>1. <u>Упражнения для головы:</u><br/>- наклоны головы к правому-левому плечу, вперед-назад; крестом (в сторону, вперед, в сторону, назад).</p> <p>2. <u>Упражнения для плеч и плечевого пояса:</u><br/>- поочередное и одновременное поднимание и опускание плеч на 1 такт 2/4.</p> <p>3. <u>Упражнения для кистей и рук:</u><br/>- сгибание кистей на себя и от себя;<br/>- вращательное движение кистей, кулачков на целой стопе.</p> <p>4. <u>Упражнения для корпуса:</u><br/>- наклоны корпуса в стороны, по точкам: в сторону-вперед-в сторону-назад.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | 1<br>полугодие<br>I четверть |
| 3            | <p><u>Раздел 2. Развитие и укрепление костно-мышечного аппарата:</u></p> <p>1. <u>Упражнения для стоп:</u><br/>- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по 6 позиции.</p> <p>2. <u>Упражнения на выворотность:</u><br/>- лежа на спине развернуть ноги из 6 позиции в 1;<br/>- «лягушка» сидя.</p> <p>3. <u>Упражнения на гибкость вперед:</u><br/>- «складочка» по 6 позиции с обхватом рук за стопы.</p> <p>4. <u>Развитие гибкости назад:</u><br/>- лежа на животе port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – «поза сфинкса».</p> <p>5. <u>Силовые упражнения для мышц живота:</u><br/>- лежа на коврике, ноги поднять на 90* (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.</p> <p>6. <u>Силовые упражнения для мышц спины:</u><br/>- «самолет» - из положения лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища.</p> <p>7. <u>Упражнения на развитие шага:</u></p> |                              |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>2</p> <p>Всего<br/>8 часов</p> | <p>- лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 поз. вперед;</p> <p>- лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.</p> <p><u>Раздел 3. Развитие музыкально - ритмических навыков:</u></p> <p>1. <u>Шаги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бытовой;</li> <li>- танцевальный шаг с носка;</li> <li>- шаг на пятках.</li> </ul> <p>2. <u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.</li> </ul> <p>3. <u>Прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- temps soule по 6 позиции;</li> <li>- подскоки на месте.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |
| <p>3</p> <p>3</p>                 | <p><u>Раздел 1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:</u></p> <p>1. <u>Упражнения для головы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты головы из стороны в сторону, вперед-назад;</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения для плеч и плечевого пояса:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение плеч вперед-назад.</li> </ul> <p>3. <u>Упражнения для кистей и рук:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волнообразное движение сцепленными ладонями.</li> </ul> <p>4. <u>Упражнения для корпуса:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты корпуса из стороны в сторону.</li> </ul> <p><u>Раздел 2. Развитие и укрепление костно-мышечного аппарата:</u></p> <p>1. <u>Упражнения для стоп:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по 6 позиции, сократить по 6 позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на выворотность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лягушка» лежа на спине; лежа на животе.</li> </ul> <p>3. <u>Упражнения на гибкость вперед:</u></p> | <p>II четверть</p> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Всего<br/>8 часов</p> | <p>- «складочка» по 1 позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной 1 позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны; вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.</p> <p>4. <u>Развитие гибкости назад:</u><br/>- лежа на животе port de bras на вытянутых руках.</p> <p>5. <u>Силовые упражнения для мышц живота:</u><br/>- стойка на лопатках с поддержкой под спину.</p> <p>7. <u>Упражнения на развитие шага:</u><br/>- лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.</p> <p><u>Раздел 3. Развитие музыкально - ритмических навыков:</u></p> <p>1. <u>Шаги:</u><br/>- шаг на полупальцах.</p> <p>2. <u>Бег:</u><br/>- легкий бег с полупальцев.</p> <p>3. <u>Прыжки:</u><br/>- подскоки на месте.</p> <p>4. <u>Акробатические упражнения:</u><br/>- кувырок вперед.</p> |                                             |
| <p>3</p> <p>3</p>                 | <p><u>Раздел 1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:</u></p> <p>2. <u>Упражнения для головы:</u><br/>- полукруговые движения.</p> <p>2. <u>Упражнения для плеч и плечевого пояса:</u><br/>- поочередное выведение плеч вперед-назад по схеме вперед-вперед, назад-назад.</p> <p>3. <u>Упражнения для кистей и рук:</u><br/>- вращательное движение рук вперед-назад на целой стопе.</p> <p>4. <u>Упражнения для корпуса:</u><br/>- развороты корпуса в чистом виде.</p> <p><u>Раздел 2. Развитие и укрепление костно-мышечного аппарата:</u></p> <p>1. <u>Упражнения для стоп:</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>2<br/>полугодие<br/>III<br/>четверть</p> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <p>3</p> <p>Всего<br/>9 часов</p> | <p>- releve на полупальцах в 6 позиции у станка.</p> <p>2. <u>Упражнения на гибкость вперед:</u><br/>- 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).</p> <p>3. <u>Развитие гибкости назад:</u><br/>- «колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.</p> <p>4. <u>Силовые упражнения для мышц спины:</u><br/>- «лодочка» - перекаты на животе вперед и обратно.</p> <p>5. <u>Упражнения на развитие шага:</u><br/>- шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.</p> <p><u>Раздел 3. Развитие музыкально - ритмических навыков:</u></p> <p>1. <u>Шаги:</u><br/>- шаг с подъемом ноги, согнутой в колене на месте.</p> <p>2. <u>Бег:</u><br/>- с подъемом согнутых в коленях ног вперед на 90* на месте.</p> <p>3. <u>Прыжки:</u><br/>- на месте перескоки с ноги на ногу;<br/>- «пингвинчики» - прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.</p> <p>4. <u>Акробатические упражнения:</u><br/>- кувырок назад.</p> |                        |
| <p>2</p>                          | <p><u>Раздел 1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:</u></p> <p>1. <u>Упражнения для головы:</u><br/>- круговые движения.</p> <p>2. <u>Упражнения для кистей и рук:</u><br/>- «мельница».</p> <p>3. <u>Упражнения для корпуса:</u><br/>- круговое движение корпуса.</p> <p>4. <u>Упражнения для бедер:</u><br/>- резкое выведение бедер в стороны, вперед-назад при полусогнутых ногах.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>IV<br/>четверть</p> |

2

Раздел 2. Развитие и укрепление костно-мышечного аппарата:

1. Упражнения для стоп:

- сидя на полу, одной рукой взяв пятку снизу, другой голеностоп сверху, надавливание на него.

2. Упражнения на выворотность:

- «лягушка» 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:

- наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

4. Развитие гибкости назад:

- стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки и, упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота:

- «уголок» из положения сидя, колени подтянуть к груди.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

- «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:

- сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;

- 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.

2

Раздел 3. Развитие музыкально - ритмических навыков:

1. Шаги:

- шаг с подъемом ноги, согнутой в колене в

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1<br>Всего 7<br>часов | <p>продвижении.</p> <p>2. <u>Бег:</u><br/>- с подъемом согнутых в коленях ног вперед на 90* в продвижении.</p> <p>3. <u>Прыжки:</u><br/>- с поджатыми ногами.</p> <p>4. <u>Акробатические упражнения:</u><br/>- колесо на двух руках.</p> <p>Контрольный урок</p> |  |
| Итого<br>32 часа      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 2                     | Консультации                                                                                                                                                                                                                                                      |  |