

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)»**

**Рассмотрено**

на заседании МО преподавателей  
хореографического отделения  
от 29.08.2025 г. Протокол № 1  
руководитель МО

Макарчук Н.Ю.Макарчук  
«29» августа 2025 г.

**Согласовано**

заместитель директора  
по УВР

Салимова Э.Г.Салимова  
«29» августа 2025 г.

**Принято**

на педагогическом совете  
от 29.08.2025 г. протокол № 1  
директор МАУДО «ДШИ № 13 (т)»

Кондакова Л.Е.Кондакова  
«31» августа 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету Гимнастика

для 1 «А» класса

на 2025/2026 учебный год

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Макарчук Наталья Юрьевна**

преподаватель хореографии

высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Гимнастика» разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество», утвержденной педагогическим советом от 29.08.2025 г., протокол № 1, приказ от 31.08.2025 г. №171.

**Срок реализации** данной рабочей программы учебного предмета «Ритмика» составляет 1 год.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результатом освоения программы «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков

- Знание основных понятий, связанных с силовыми упражнениями, физической активностью;
- Знание понятия гибкости и шага и умение отображать пластичность в танцевальных движениях;
- Представление о анатомии своего тела в развитии мышечного корсета;
- знать и уметь выполнять оздоровительно-развивающие комплексы партерной гимнастики, уметь сочетать движение с дыханием;
- Умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- Навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши, притопами;
- Навыки сочетания музыкально – ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- умение сравнивать, анализировать характер мелодии, движения, выражая это в суждениях;
- эмоциональное исполнение танцевальных композиций и отдельных видов движений.

### Содержание программы

#### I год обучения (1 класс)

| №<br>п/п | Тема                          | Теория                                                                                                                                             | Практика                                                                                                      |
|----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Вводное занятие               | Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила ТБ и СГ, дисциплина во время занятий. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях. | Отработка входа и выхода из зала, раскладывание и уборка ковров.                                              |
| 1.       | Элементы партерной гимнастики | Режимы выполнения силовых упражнений. Увеличение подвижности суставов круговыми                                                                    | Упражнения на месте и в движении из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движений |

|    |                                                |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                | <p>движениями и растягиваниями.</p> <p>Комплексы упражнений для различных частей тела.</p>                                                                                                          | <p>и чувства ритма. Непрерывное выполнение комплекса из движений с переходом в различные позы соединении с дыханием и расслаблением. Проработка позвоночника и суставов круговыми движениями в различных плоскостях с последующим линейным растягиванием.</p>                                                                                                                                          |
| 2. | Элементы музыкальной грамоты                   | <p>Изучение понятий «музыкальный размер», «музыкальная фраза», «сильная доля», «ритм», «темп», «затакт», мажор, минор.</p>                                                                          | <p>Изучение движений в различных темпах, с различной силой и амплитудой. Изучение движений в ритме марша, польки, бега. Исполнение движений в соответствии с характером музыки. Прохлопывание различных музыкальных размеров и ритмов.</p>                                                                                                                                                             |
| 3. | Построения и перестроения                      | <p>«Диагональ», «круг», «полукруг», 2 круга, три круга, колона, «змейка». «кучка», «галочка».</p>                                                                                                   | <p>Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4. | Танцевальные элементы и комбинации             | <p>Позиции ног, рук, выдвигание ноги, приставные шаги, виды бега, полупальцы, ковырялочка, полуприседание, «цапля», «звёздочка», «разножка», притопы, подскоки, шаг польки, прыжки», «поджатые»</p> | <p>Бытовой шаг, шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), шаг польки; I, II прямая позиции ног. I, II позиции рук, подготовительное положение. Полуприседание позициям (демпле). Поднимание на полупальцы по VI и I позициям (релеве). Прыжки на двух ногах по VI позиции. Образно-игровые движения Сложные циклические виды движений.</p> |
| 5. | Музыкально – пространственные композиции       | <p>«Волшебная шкатулка», «Найди пару»</p>                                                                                                                                                           | <p>Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6. | Активизация и развитие творческих способностей | <p>«Звери и птицы», «Мыши и мышеловка», «Спать хочется»</p>                                                                                                                                         | <p>Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7. | Итоговое занятие                               |                                                                                                                                                                                                     | <p>Зачет. Открытое занятие для родителей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Календарный учебный график.

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                   | Место проведения | Форма контроля            |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1     | 09    | 5     | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Вводное занятие. Правила ТБ                                                                    | ДШИ №13 119 каб  | беседа                    |
| 2     | 09    | 12    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость. «Звери и птицы»                             | ДШИ №13 119 каб  | Педагогическое наблюдение |
| 3     | 09    | 19    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Общеразвивающие упражнения. Характер музыки (торжественный, игривый, сдержанный, мажор, минор) | ДШИ №13 119 каб  | Педагогическое наблюдение |
| 4     | 09    | 26    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Прослушивание музыкальных отрывков. «Диагональ», «линия», «галочка» (2 диагонали)              | ДШИ №13 119 каб  | Педагогическое наблюдение |
| 5     | 10    | 3     | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Общеразвивающие упражнения. Виды шагов, виды бега.                                             | ДШИ №13 119 каб  | Анализ исполнения         |
| 6     | 10    | 10    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость. «Звери и птицы»                             | ДШИ №13 119 каб  | Анализ исполнения         |
| 7     | 10    | 17    | 13.15-13.55              | контр урок    | 1            | Контрольный урок. Упражнения для стоп и голени. Прыжки на месте и по точкам зала, «поджатые»   | ДШИ №13 119 каб  | Творческий просмотр       |
| 8     | 10    | 24    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Элементы на середине зала. Упражнения для пресса                                               | ДШИ №13 119 каб  | Педагогическое наблюдение |
| 9     | 11    | 7     | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Комплекс растяжек. Комбинирование элементов, танцевальные связки.                              | ДШИ №13 119 каб  | Анализ исполнения         |
| 10    | 11    | 14    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | «Круг», «полукруг», два круга, три круга. Элементы на середине зала.                           | ДШИ №13 119 каб  | Педагогическое наблюдение |
| 11    | 11    | 21    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Прыжки на месте и по точкам зала, «поджатые». Галоп в повороте, подскоки.                      | ДШИ №13 119 каб  | Анализ исполнения         |
| 12    | 11    | 28    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Упражнения для пресса. «Колона», «змейка», «кучка»                                             | ДШИ №13 119 каб  | Педагогическое наблюдение |
| 13    | 12    | 5     | 13.15-13.55              | урок          | 1            | Общеразвивающие упражнения. Упражнения для стоп и голени.                                      | ДШИ №13 119 каб  | Анализ исполнения         |
| 14    | 12    | 12    | 13.15-13.55              | урок          | 1            | . Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость. «Звери и птицы»                           | ДШИ №13 119 каб  | Анализ исполнения         |
| 15    | 12    | 18    | 13.15-13.55              | зачет         | 1            | Промежуточная аттестация.                                                                      | ДШИ №13          | Творческий                |

|    |    |    |             |               |   |                                                                                                                       |                  |                              |
|----|----|----|-------------|---------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
|    |    |    |             |               |   | Комплекс растяжек.                                                                                                    | 119каб           | просмотр                     |
| 16 | 12 | 26 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Общеразвивающие упражнения.<br>Комплекс растяжек.                                                                     | ДШИ№13<br>119каб | Педагогическое<br>наблюдение |
| 17 | 01 | 16 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Виды шагов, виды бега.<br>Элементы на середине зала.                                                                  | ДШИ№13<br>119каб | тестирование                 |
| 18 | 01 | 23 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость.<br>Музыкальные размеры – 2/4, 3/4, прослушивание,<br>прохлопывание | ДШИ№13<br>119каб | Анализ<br>исполнения         |
| 19 | 01 | 30 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Комплекс растяжек.<br>Комбинирование элементов, танцевальные связки.                                                  | ДШИ№13<br>119каб | Педагогическое<br>наблюдение |
| 20 | 02 | 6  | 13.15-13.55 | урок          | 1 | «Круг», «полукруг», два круга, три круга.<br>Элементы на середине зала.                                               | ДШИ№13<br>119каб | Анализ<br>исполнения         |
| 21 | 02 | 13 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Прыжки на месте и по точкам зала, «поджатые».<br>Галоп в повороте, подскоки.                                          | ДШИ№13<br>119каб | Педагогическое<br>наблюдение |
| 22 | 02 | 27 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Виды шагов, виды бега.<br>Комбинирование элементов, танцевальные связки                                               | ДШИ№13<br>119каб | Анализ<br>исполнения         |
| 23 | 03 | 6  | 13.15-13.55 | урок          | 1 | «Круг», «полукруг», два круга, три круга.<br>Комбинирование элементов, танцевальные связки                            | ДШИ№13<br>119каб | Педагогическое<br>наблюдение |
| 24 | 03 | 13 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Комбинирование элементов, танцевальные связки<br>Общеразвивающие упражнения                                           | ДШИ№13<br>119каб | Анализ<br>исполнения         |
| 25 | 03 | 20 | 13.15-13.55 | Контрук<br>ок | 1 | Контрольный урок<br>Виды шагов, виды бега.                                                                            | ДШИ№13<br>119каб | Творческий<br>просмотр       |
| 26 | 03 | 27 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Элементы на середине зала<br>«Круг», «полукруг», два круга, три круга.                                                | ДШИ№13<br>119каб | Педагогическое<br>наблюдение |
| 27 | 04 | 10 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Общеразвивающие упражнения<br>Элементы на середине зала                                                               | ДШИ№13<br>119каб | Анализ<br>исполнения         |
| 28 | 04 | 17 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Комплекс растяжек.<br>Элементы на середине зала.                                                                      | ДШИ№13<br>119каб | Педагогическое<br>наблюдение |
| 29 | 04 | 24 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Элементы на середине зала.<br>Прыжки на месте и по точкам зала, «поджатые»                                            | ДШИ№13<br>119каб | Анализ<br>исполнения         |
| 30 | 05 | 8  | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость.<br>«Мыши и мышеловка»                                              | ДШИ№13<br>119каб | Педагогическое<br>наблюдение |
| 31 | 05 | 13 | 13.15-13.55 | зачет         | 1 | Промежуточная аттестация. Элементы на середине<br>зала.<br>Комбинирование элементов, танцевальные связки              | ДШИ№13<br>119каб | Творческий<br>просмотр       |
| 32 | 05 | 22 | 13.15-13.55 | урок          | 1 | Итоговое занятие.                                                                                                     | ДШИ№13           | Творческий                   |

|  |  |  |  |  |                       |        |          |
|--|--|--|--|--|-----------------------|--------|----------|
|  |  |  |  |  | Виды шагов, виды бега | 119каб | просмотр |
|--|--|--|--|--|-----------------------|--------|----------|

**Итого:32часа.**

#### **Воспитательные мероприятия:**

**2.09. 2025 – лекция – беседа «Организация учебного процесса»**

**6.10. 2025 – воспитательное мероприятие с концертными номерами «День учителя»**

**5.11.2025 – игровая программа «Ура, каникулы»**

**29.12.2025 – новогоднее мероприятие «Новый год»**

**6.01.2026 – воспитательное мероприятие «Рождество»**

**22.02.2026 – мероприятие с концертными номерами «23 февраля»**

**9.03.2026 – мероприятие «Международный женский день»**

**4.04.2026 – познавательное мероприятие «Мир танца»**

**27.05.2026 – познавательно – концертная программа с презентацией «Подводя итоги»**