

**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

Н.Ю.Макарчук
«29» августа 2025 г.

Согласовано

заместитель директора
по УВР

Э.Т.Салимова
«29» августа 2025 г.

Принято

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

Л.Е.Кондакова
«31» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **Гимнастика**

для 2 «М» 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)

№ 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 ковриков.
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 и чувства ритма. Непрерывное

		движениями и растягиваниями. Комплексы упражнений для различных частей тела.	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.
2.	Элементы музыкальной грамоты	Изучение понятий «музыкальный размер», «музыкальная фраза», «сильная доля», «ритм», «темп», «затакт», мажор, минор.	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.
3.	Построения и перестроения	«Диагональ», «круг», «полукруг», 2 круга, три круга, колона, «змейка», «кучка», «галочка».	Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
4.	Танцевальные элементы и комбинации	Позиции ног, рук, выдвигание ноги, приставные шаги, виды бега, полупальцы, ковырялочка, полуприседание, «цапля», «звёздочка», «разножка», притопы, подскоки, шаг польки, прыжки», «поджатые»	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.
5.	Музыкально – пространственные композиции	«Волшебная шкатулка», «Найди пару»	Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением
6.	Активизация и развитие творческих способностей	«Звери и птицы», «Мыши и мышеловка», «Спать хочется»	Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения
7.	Итоговое занятие		Зачет. Открытое занятие для родителей

Календарный учебный график.

№ п/п	М ес яц	Числ о	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
1	09	4	14.40-15.20	урок	1	Вводное занятие. Правила ТБ	ДШИ№13 119каб	беседа
2	09	11	14.40-15.20	урок	1	Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость. «Звери и птицы»	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
3	09	18	14.40-15.20	урок	1	Общеразвивающие упражнения. Характер музыки (торжественный, игривый, сдержанный, мажор, минор)	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
4	09	25	14.40-15.20	урок	1	Прослушивание музыкальных отрывков. «Диагональ», «линия», «галочка» (2 диагонали)	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
5	10	2	14.40-15.20	урок	1	Общеразвивающие упражнения. Виды шагов, виды бега.	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
6	10	9	14.40-15.20	урок	1	Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость. «Звери и птицы»	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
7	10	16	14.40-15.20	контроль урок	1	Контрольный урок. Упражнения для стоп и голени. Прыжки на месте и по точкам зала, «поджатые»	ДШИ№13 119каб	Творческий просмотр
8	10	23	14.40-15.20	урок	1	Элементы на середине зала. Упражнения для пресса	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
9	11	13	14.40-15.20	урок	1	Комплекс растяжек. Комбинирование элементов, танцевальные связки.	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
10	11	20	14.40-15.20	урок	1	«Круг», «полукруг», два круга, три круга. Элементы на середине зала.	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
11	11	27	14.40-15.20	урок	1	Прыжки на месте и по точкам зала, «поджатые». Галоп в повороте, подскоки.	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
12	12	4	14.40-15.20	урок	1	Упражнения для пресса. «Колона», «змейка», «кучка»	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
13	12	11	14.40-15.20	урок	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для стоп и голени.	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
14	12	18	14.40-15.20	зачет	1	Промежуточная аттестация.	ДШИ№13 119каб	Творческий просмотр
15	12	25	14.40-15.20	урок	1	Комплекс растяжек. Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость	ДШИ№13 119каб	Творческий просмотр

16	01	15	14.40-15.20	урок	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс растяжек.	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
17	01	22	14.40-15.20	урок	1	Виды шагов, виды бега. Элементы на середине зала.	ДШИ№13 119каб	тестирование
18	01	28	14.40-15.20	урок	1	Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость. Музыкальные размеры – 2/4, 3/4, прослушивание, прохлопывание	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
19	02	5	14.40-15.20	урок	1	Комплекс растяжек. Комбинирование элементов, танцевальные связки.	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
20	02	12	14.40-15.20	урок	1	«Круг», «полукруг», два круга, три круга. Элементы на середине зала.	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
21	02	26	14.40-15.20	урок	1	Прыжки на месте и по точкам зала, «поджатые». Галоп в повороте, подскоки.	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
22	03	5	14.40-15.20	урок	1	Виды шагов, виды бега. Комбинирование элементов, танцевальные связки	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
23	03	12	14.40-15.20	урок	1	«Круг», «полукруг», два круга, три круга. Комбинирование элементов, танцевальные связки	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
24	03	19	14.40-15.20	урок	1	Комбинирование элементов, танцевальные связки Общеразвивающие упражнения	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
25	03	26	14.40-15.20	Контроль урок	1	Контрольный урок Виды шагов, виды бега.	ДШИ№13 119каб	Творческий просмотр
26	04	9	14.40-15.20	урок	1	Элементы на середине зала «Круг», «полукруг», два круга, три круга.	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
27	04	16	14.40-15.20	урок	1	Общеразвивающие упражнения Элементы на середине зала	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
28	04	23	14.40-15.20	урок	1	Комплекс растяжек. Элементы на середине зала.	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
29	04	30	14.40-15.20	урок	1	Элементы на середине зала. Прыжки на месте и по точкам зала, «поджатые»	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения
30	05	7	14.40-15.20	урок	1	Упражнения для верхнего плечевого пояса, гибкость. «Мыши и мышеловка»	ДШИ№13 119каб	Педагогическое наблюдение
31	05	13	14.40-15.20	зачет	1	Промежуточная аттестация.	ДШИ№13 119каб	Творческий просмотр
32	05	20	14.40-15.20	урок	1	Итоговое занятие. Виды шагов, виды бега	ДШИ№13 119каб	Анализ исполнения

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»