

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ  
им. Г.В.СВИРИДОВА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
"ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО"

Рабочая программа по учебному предмету

« *Гимнастика* »

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО «Санкт-Петербургская  
детская школа искусств  
им. Г.В. Свиридова»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор СПб ГБУ «Санкт-Петербургская  
детская школа искусств  
им. Г.В. Свиридова»  
\_\_\_\_\_ Н.М. Веледева

Протокол № 3 от 26.08.2025

«26» августа 2025 г.

Разработчик:

**Цветкова Н.В.**, преподаватель классического танца СПб ГБУ ДО «Санкт-Петербургская детская школа искусств им. Г.В.Свиридова»

Рецензенты:

**Янанис Н.С.**, заслуженная артистка России , профессор,  
заведующая кафедрой исторического, характерного, современного танца  
и актерского мастерства Академии русского балета им.А.Я. Вагановой.

**Смирнова Е.А.**, ЗРК, заместитель директора по учебной работе СПб ГБУ ДО  
«Санкт-Петербургская детская школа искусств им. Г.В.Свиридова»,  
преподаватель высшей квалификации.

## Содержание

1. Пояснительная записка ..... стр.69
2. Содержание учебного предмета.....стр.71
3. Требования к уровню подготовки учащихся..... стр.73
4. Формы и методы контроля..... стр.73
5. Методическое обеспечение учебного процесса..... стр.73
6. Список литературы..... стр.73

## **1. Пояснительная записка.**

ДПОП «Хореографическое творчество» включает несколько учебных планов в соответствии со сроками обучения.

### **Сроки реализации учебного предмета.**

8 лет

8 лет с дополнительным (9) годом обучения.

### **Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета.**

При реализации программы "Хореографическое творчество" со сроком обучения 8 лет объем максимальной учебной нагрузки по предмету «Гимнастика» 65 часов.

При реализации программы "Хореографическое творчество" с дополнительным годом обучения к образовательной программе со сроком обучения 8 лет объем максимальной учебной нагрузки по предмету «Гимнастика» 65 часов.

### **Форма проведения учебных аудиторных занятий.**

Мелкогрупповая.

### **Цели и задачи учебного предмета.**

Предмет «Гимнастика», является очень важным в цикле специальных дисциплин учебного плана хореографического отделения, т.к. он дает возможность учащимся достичь той выворотности, гибкости, шага, подъема, которые необходимы в классическом танце. Перед настоящей программой стоит задача не только определить объем и последовательность изучения материала, но и, ввиду отсутствия учебного пособия по этому предмету, предоставить преподавателю самому учитывать принципы доступности и постепенности освоения материала.

Организация каждого класса на хореографическом отделении школ искусств по гимнастике ставит своей целью получить в конце каждого года подготовку необходимых растяжек ног, стопы, корпуса.

Главной составляющей этого предмета служит партерная гимнастика, т.к. на полу можно достичь тех результатов выворотности, шага и гибкости, которые необходимы в классике.

Программа по гимнастике учитывает принципы доступности и постепенности освоения материала учебного года.

Маленькие дети обладают малой психофизической выносливостью. Не следует ожидать от них быстрых результатов, связанных с растяжкой шага, выворотностью, с координацией движений, т.к. окончательное формирование организма происходит в более старшем возрасте. Эффективность обучения определяется тем, насколько педагог умеет организовать заинтересовать и научить всем упражнениям, применяя даже игровое начало.

Специфика обучения по партерной гимнастике связана с большой систематической физической нагрузкой. Для этого дети должны быть заинтересованы в правильности выполнения каждого упражнения.

Урок должен быть четко продуман и хорошо спланирован.

Манера обучения игровая.

Длительное изучение даст возможность качественного исполнения.

Создается физическая основа для дальнейшего обучения на хореографическом отделении.

Основными задачами начальных классов являются:

- освоение основ правильной постановки корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные недостатки сложения учеников);
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата (поясницы и брюшного пресса);
- наряду с этим очень важно дифференцировать работу различных групп мышц и уделить большое внимание развитию у детей прыгучести;
- сформировать у детей умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями;
- выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для реализации цели необходимо решение следующих задач:

- Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков, обучение новым видам движений;
- Развитие основных физических качеств и способностей (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость, выворотность, шаги т.д.);
- Воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма. Последовательность изучения движений определяются главным методом от простого к сложному.

## 2. Содержание учебного предмета

Учебно-тематический план начальных классов.

### Первый год обучения

№ П.П.	Наименование упражнения
1.1	Вводные беседы к урокам
1.2	Ходьба на полупальцах с высоким подниманием бедер (по прямой, по кругу, спиной, левым и правым боком)
1.3	Положение на спине, спина всеми точками касается пола
1.4	Сокращение и вытягивание стопы по 6 позиции, из 6 в 1 позицию, лежа на спине ноги вытянуты в коленях
1.5	Разворачивание стоп по 1 позиции лежа на животе так, чтобы пятки в 1 позиции находились на полу
1.6	Стопы работают «велосипедным» принципом ; одна стопа сокращена, другая вытянута
1.7	Поднятие пяток с пола (развитие выносливости и подтянутости колен)
1.8	Battements tendu по 1-ой позиции на полу вперед, в сторону, назад, лежа на животе ( начиная с сокращенной стопы )
1.9	Demu rond de jambe лежа на полу, на спине и животе на 45°
1.11	Положение sur le code pied и passe ( так, чтобы колено в этом положении касалось пола)
1.12	Растяжка шага: шпагат вперед с прямыми бедрами
1.13	Заноски лежа на спине ноги подняты на 25 градусов (8 раз)
1.14	Трамплинные прыжки
	Экзамен - выполнение всех упражнений.

## Второй год обучения.

№ П.П.	Наименование упражнения
2.1	Лежа на спине поднять корпус на 45° и держать его в течении 30 сек. 10 раз
2.2	Отжим корпуса лежа на спине. Работа пресса, медленный счет на 4, на 2, на 1.
2.3	Battement tendu на полу по 1-ой поз. по 8 раз в каждую сторону
2.4	Rondde jamb parter на 90°(на полу)
2.5	«Кольцо», «корзиночка» 1. Лежа на животе ноги соединить с головой 2. Поднять корпус руками, достать стопу и стоять
2.6	Стойка для поясницы- лежа на животе с вытянутыми ногами и стопами поднять корпус перпендикулярно пола, руки в 3 позиции
2.7	Releve land вперед, в сторону лежа на животе
2.8	Растяжки шага назад: лежа на животе рукой взять носок ноги и тянуть его к голове с поднятием корпуса
2.9	Сложная «лягушка» для выворотности и хороших полупальцев как в 1.2, стопы поставлены на полупальцы пятками друг к другу
2.10	Grand battemans вперед, в сторону, назад - с поднятием корпуса
2.11	Трамплинные прыжки
2.12	Прыжки с растяжкой в шпагат
2.13	Прыжки «пингвин» со стопой сокращенной
3.1	С положения «лягушки» вытягивание ног вперед, руки на пятках в 1 позиции и корпус должен лечь грудью на колени - «щучка»
3.2	Battemens tendu в усложненной форме: вперед, назад, в сторону
3.3	Rond de jamb на 90° лежа на спине и животе
3.4	Releve land вперед - нога выворотная, достать плеча; в сторону - достать пол; назад - достать голову
3.5	Grand battemans вперед, в сторону, назад. Вперед-лежа на спине с раскрыванием ног в шпагат; назад - с поднятием корпуса и с колена, согнутой ногой и вытянутой ногой
3.6	Заноски лежа на спине по 20 раз, повторяя 4 раза
3.7	Стойки лежа на животе: руки в 3 позиции, голова у копчика - 2-3 мин.
3.8	Усложненная «лягушка» с корпусом вперед, руки скрещены и тоже достают пола
3.9	«Березка», «мостик», «колечко», «корзиночка». С «березки» ноги открываются в шпагат и вперед одна нога, другая назад ;
3.10	Трамплинные прыжки
3.11	Прыжки по диагонали в шпагате.
3.12	Прыжки в кольцо
3.13	Grand прыжки с затяжкой в воздухе, колени прижаты «орел»

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программы "Хореографическое творчество" по учебному предмету должны отражать:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

### **4. Формы и методы контроля освоения программы.**

Оценка качества реализации учебного предмета является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся, а также итоговую аттестацию обучающихся.

Формы текущего контроля (открытый урок, творческий просмотр, творческий показ, концертное исполнение номеров, спектакль)

Формы промежуточной аттестации (исполнение концертных программ, творческий просмотр, творческий показ, спектакль).

Контроль успеваемости учащихся осуществляется с помощью текущих, четвертных, годовых и итоговых оценок. Проводятся открытые уроки для преподавателей (методическая работа) и родителей в течение учебного года. В конце каждого полугодия проводится контрольный урок.

### **5. Методическое обеспечение учебного процесса.**

В течение учебного года необходимо обсуждение выполнения программы обучающимися на методических совещаниях, открытых уроках преподавателей хореографических отделений школ искусств.

### **6. Список литературы.**

1. «Гимнастика - учебное пособие для школы»
2. Польша В.Д. «Гимнастика»
3. Петрова М.А. «Гимнастика для классического танца»