Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
_____ Чернов Е.А
приказ №82/1/01-07 от
01.09.2026 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»

Направленность: физкультурно-художественная
Возраст обучающихся: 6.5-16 лет
Срок реализации: 1 год

г. Серов,2026

СЕРОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ ООШ №9
_____ Е.А.Чернов
приказ № 135/01-05
от 30.08.2017г

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

Художественная гимнастика « Пружинка»

2017год

Пояснительная записка.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления. На протяжении последних 20-ти лет значительная часть детей, школьного возраста, обладает низким уровнем физической подготовленности, имеющим устойчивую тенденцию к снижению. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работы именно с данным контингентом воспитанников.

Цель программы – обеспечить углубленное обучение детей умениям и навыкам художественной гимнастике в доступной для них форме.

Программа направлена на решение **следующих задач**:

- Всестороннее гармоничное развитие занимающихся;
- Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости);
- Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;
- Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы – 5 -16 лет.

Срок реализации

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 34 недели в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: на этапе начальной подготовки 2 академических часов.

Формы и методы учебно-тренировочного процесса.

Основной формой организации является урок с четко выраженными частями, где учебный процесс предусматривает групповую и индивидуальную форму занятий. Эффективными методами развития и совершенствования необходимых качеств являются круговые тренировки по ОФП, СФП и контрольные испытания.

5. Подготовка к показательным и итоговым выступлениям

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в сочетании с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0.5 до 1 минуты.

Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование темы, раздел	Количество теория	часов практика
1	Вводное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	7	
3	Общая и специальная подготовка: 3.1 гимнастические упражнения 3.2 акробатические упражнения 3.3. хореографическая подготовка 3.4. работа с предметами		104 50 30 12 12
4	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические Игры, спортивные эстафеты		12
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям		12
	Итого		
	Всего		136

№	**ЧАСЫ**	**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**
1	**2**	ОФП. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.КУВЫРКИ ВПЕРЁД.
2	**2**	УПРАЖНЕНИЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ ПОД МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ.
3	2	КУВЫРОК НАЗАД, ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ.
4	**2**	КУВЫРОК ВПЕРЁД НОГИ ВРОЗЬ.
5	**2**	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.
6	**2**	ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАЗНЫХ ПОЗИЦИЯХ
7	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ХОРЕОГРАФИИ В РАЗНЫХ ПОЗИЦИЯХ
8	2	ПРЫЖКИ В ШАГЕ, В ЛАСТОЧКЕ
9	2	ЗАКРЕПЛЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КУВЫРКОВ ВПЕРЁД, НАЗАД
10	2	ДЛИННЫЙ КУВЫРОК.
11	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КУВЫРКОВ ВПЕРЁД ПРОСТОГО И ДЛИННОГО
12	2	ШПАГАТ НА ЛЕВУЮ, ПРАВУЮ НОГУ, ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ
13	2	МОСТ. ПРЫЖКИ В ШПАГАТЕ С ПОВОРОТОМ
14	2	МОСТ ИЗ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ
15	2	ЗАКРЕПЛЕНИЕ МОСТА ИЗ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ
16	2	ПРЫЖОК « ПЕРЕКИДНОЙ» УПРАЖНЕНИЯ ПОД РАЗНЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
17	2	УПРАЖНЕНИЯ ПОД РАЗНУЮ МУЗЫКАЛЬНУЮ КОМПОЗИЦИЮ. СТОЙКА НА РУКАХ

18	2	СТОЙКА НА РУКАХ- КУВЫРОК ВПЕРЁД
19	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
20	2	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЁД
21	2	ПРЫЖОК ПРОГНУВШИСЬ ПЕРЕВОРОТ НАЗАД
22	2	ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЁД НАЗАД ПРЫЖОК ПРОГНУВШИСЬ
23	2	СОСТАВЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ЛЕНТАМИ
24	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ
25	2	ПРЫЖКИ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
26	2	СТОЙКА НА РУКАХ КУВЫРОК ВПЕРЁД
27	2	СТОЙКА НА РУКАХ КУВЫРОК ВПЕРЁД С ПРЯМЫМИ РУКАМИ
28	2	КУВЫРОК НАЗАД В СТОЙКУ НА РУКАХ
29	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНМЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КУВЫРКОВ ВПЕРЁД НАЗАД
30	2	КУВЫРОК НАЗАД В СТОЙКУ НА РУКАХ ПЕРЕКАТ НА СОГНУТЫХ РУКАХ
31	2	ПЕРЕКАТ СО СТОЙКИ НА РУКАХ
32	2	ПЕРЕКАТ СО СТОЙКИ НА РУКАХ С ПРЯМЫМИ РУКАМИ
33	2	ОСП БОКОВОЙ ШПАГАТ
34	2	ОСП ПРЫЖКИ С РАЗНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ НОГ
35	2	ОСП КУВЫРОК ВПЕРЁД СО СТОЙКИ НА РУКАХ
36	2	ОСП ПРЫЖОК В ПОЗИЦИЮ « АРАБИК»
37	2	ОСП ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СТОЙКА НА РУКАХ
38	2	ОСП ПЕРЕКАТ ВПЕРЁД С ПРЯМЫМИ РУКАМИ
39	2	ОСП ПРЫЖОК В ШПАГАТ ТОЛЧКОМ С ДВУХ НОГ
40	2	СФП КУВЫРОК НАЗАД В СТОЙКУ НА РУКАХ

41	2	СФП ЗАКРЕПЛЕНИЕ КУВЫРОК НАЗАД В СТОЙКУ НА РУКАХ
42	2	ПЕРЕКАТ НАЗАД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С СОГНУТЫМИ РУКАМИ
43	2	ПЕРЕКАТ НАЗАД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ РУКАМИ
44	2	ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ
45	2	СФП СОСТАВЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧАМИ
46	2	СФП ПРЫЖОК В ПОЛУШПАГАТЕ, ПРЫЖОК С ОБЕИМИ СОГНУТЫМИ НОГАМИ, ПОВОРОТ НА 360*
47	2	ПЕРЕВОРОТ БОКОМ НА ОДНОЙ РУКЕ ПОВОРОТ В РАВНОВЕСИИ НА 360*
48	2	ПРЫЖКИ С ОБЕИХ НОГ В РАВНОВЕСИИ- ПОВОРОТ НА 180* ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЁД С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА 1НОГУ
49	2	ПРЫЖОК ПРОГНУВШИСЬ ПЕРЕКАТ НАЗАД ТОЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ С ПРЯМЫМИ РУКАМИ
50	2	СОЕЛИНЕНИЕ СОСТАВЛЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ
51	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОСТАВЛЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ: ЛЕНТОЙ И МЯЧОМ.
52	2	ОТРАБОТКА УПРАЖНЕНИЙ ПОД МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ
53	2	ПРЫЖКИ С ОБЕИХ НОГ: ПРЫЖОК С СОГНУТЫМИ ОБЕИМИ НОГАМИ
54	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ЛЕНТАМИ.
55	2	ПЕРЕВОРОТ НАЗАД С ПРЯМЫМИ НОГАМИ. ПОДГОТОВКА К ГОРОДСКИМСОРЕВНОВАНИЯМ ПО ГИМНАСТИКЕ.
56	2	ПЕРЕВОРОТ НАЗАД С СОГНУТЫМИ НОГАМИ
57	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕВОРОТОВ НАЗАД. УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТАМИ. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.
58	2	ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЁД НА ОДНОЙ РУКЕ
59	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕВОРОТОВ ВПЕРЁД, НАЗАД.
60	2	ПЕРЕВОРОТ НАЗАД, ПЕРЕКАТ С СОГНУТЫМИ РУКАМИ.
61	2	ПЕРЕВОРОТ НАЗАД С ПЕРЕКАТОМ С ПРЯМЫМИ РУКАМИ.

62	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕВОРОТОВ ВПЕРЁД, НАЗАД.
63	2	ПЕРЕВОРОТ НАЗАД НА ОДНОЙ РУКЕ.
64	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕВОРОТА НАЗАД НА ОДНОЙ РУКЕ. ПОДГОТОВКА К ШКОЛЬНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ
65	2	ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ. СУДЕЙСТВО.
66	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ
67	2	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ.
68	2	ОТЧЁТНЫЕ ШКОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397135

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен С 01.07.2026 по 01.07.2027