Управление образования
администрации Георгиевского муниципального округа
Ставропольского края
муниципальное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества

Принята решением
методического совета
Протокол от 01.09.2026 г. № 1

Утверждаю
Директор МУДО ДДТ
_____ В.Н. Беликова
Приказ от 01.09.2026 г. № 136

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные звёздочки»

Возраст учащихся: 5 - 8 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Корнеева Милена Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Георгиевск
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные звёздочки»		**3-12**
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цель и задачи Программы	
1.3.	Воспитательный потенциал	
1.4.	Содержание Программы	
1.5.	Планируемые результаты	
2. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»		**13-15**
2.1.	Календарный учебный график	
2.2.	Условия реализации Программы	
2.3.	Формы аттестации. Оценочные материалы	
2.4.	Методические материалы	
2.5.	Список литературы	
3. Приложения		**16-27**

1. Раздел «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные звёздочки»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные звёздочки» (далее Программа) определяет содержание образования детей в студии гармонической гимнастики «Феникс» в соответствии с Образовательной программой муниципального учреждения дополнительного образования Дома детского творчества (далее МУДО ДДТ).

Программа разработана в 2024 году, обновлена в 2026 году в соответствии с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19;
- Устав и локальные акты МУДО ДДТ.

Программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность,*** предусматривает систематическое и последовательное обучение детей гармонической гимнастике; развитию у учащихся грациозности, музыкального слуха, творческого воображения, свободы движений.

Актуальность Программы заключается в том, сегодня гармоническая гимнастика играет большую роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Отличительной особенностью Программы является то, что содержанием работы на занятиях является музыкально-ритмическая деятельность детей. Музыка помогает и используется как фактор обучения, с помощью её движения легче запоминаются. Дети учатся слушать музыку, выполнять под нее разнообразные движения, ориентироваться в пространстве, играть, чередовать активную и пассивную деятельность.

Программа адресована детям от 5 до 8 лет.

Разработка Программы осуществлялась в соответствии с возрастными психологическими особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Приём детей в объединение осуществляется без конкурсного отбора, но обязательным условием является предоставление медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий гармонической гимнастикой. Набор осуществляется самозаписью.

Количество учащихся в учебных группах определяется в соответствии с Положением о порядке приёма учащихся в МУДО ДДТ.

Продолжительность освоения Программы – 2 года.

Формы и режим занятий

Обучение по Программе очное.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Занятия проводятся в следующем *режиме:* 3 занятия в неделю по 2 академических часа, количество часов в год – 216.

Основной *формой* организации образовательного процесса являются учебные занятия (теоретические, практические и теоретико-практические).

В процессе работы по Программе соблюдается принцип «от простого к сложному», который предусматривает планомерное распределение учебного материала:

– формирование и развитие двигательных навыков, музыкально-ритмической координации, осанки, стопы, музыкально-двигательной памяти;

– увеличение объема мышечной нагрузки: усложнение лексики, освоение новых технических элементов.

Параллельно с развитием пластичности и музыкальности на занятиях по гармонической гимнастике дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Руководство идеей личностно-ориентированного подхода к освоению знаний, умений и навыков учащихся, позволяет педагогу раскрыть и развить индивидуальность и творческую одаренность каждого ребенка, реализовать ее в обучении, творчестве и общении.

Содержание Программы включает в себя занятия, построенные с постепенным усложнением учебного материала, где каждое занятие проводится в сюжетно-игровой форме. Такое построение Программы дает возможность педагогу творчески подойти к своей работе, разнообразно и интересно выстроить занятия с детским коллективом.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: воспитание физически и нравственно здорового, сильного и гармонически развитого подрастающего поколения; вовлечение детей в систематические занятия спортом.

Задачи Программы

Предметные:

сформировать объем знаний по основным элементам гармонической гимнастики;

сформировать познавательный интерес к гармонической гимнастике.

Метапредметные:

развить двигательные, художественные, психомоторные способности: пластичность, координацию, артистичность;

создать условия для развития индивидуальных способностей и исполнительского мастерства учащихся;

развить физическую выносливость, необходимую в гармонической гимнастике;

сформировать навыки здорового образа жизни.

Личностные:

воспитать трудолюбие и умение работать в коллективе;

привить основы этики общения.

1.3. Воспитательный потенциал

Деятельность студии гармонической гимнастики «Феникс» (далее - объединение) ориентирована на осуществление комплексного потенциала образовательного процесса: обучения, воспитания и развития личности ребёнка.

Содержание воспитательной деятельности, а также цели, задачи и планируемые результаты на 2026-2027 учебный год по воспитанию учащихся объединения определяются Программой воспитательной деятельности муниципального учреждения дополнительного образования Дома детского творчества на 2025-2030 годы.

Цель воспитания учащихся: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование

у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания учащихся:

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Задачи реализуются в единстве образовательной и воспитательной деятельности путем проведения комплекса мероприятий (календарный план воспитательной работы – приложение 1) по основным направлениям воспитания:

- *гражданское воспитание* - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- *патриотическое воспитание* - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- *духовно-нравственное воспитание* - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- *эстетическое воспитание* - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- *физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия* - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- *трудовое воспитание* - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в

продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- *экологическое воспитание* - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

- *ценности научного познания* - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Система организации воспитательной деятельности в объединении включает в себя участие учащихся и в массовых мероприятиях МУДО ДДТ, как новых, так и традиционных, повторяющихся из года в год.

Формы работы с учащимися в процессе воспитательной деятельности:

учебные занятия, беседы нравственного и духовно-нравственного содержания;

социальные, творческие и исследовательские проекты;

отчетные концерты;

конкурсы, турниры, фестивали, праздники, представления, концерты, лагерные смены, игровые программы, выставки;

просмотр мультимедийной продукции;

экскурсии познавательного и профориентационного характера;

тематические беседы эстетической направленности (живопись, музыка, хореография, ремёсла).

Взаимодействие с семьей – одно из важных направлений в воспитательной деятельности объединения.

В основе такого взаимодействия лежат принципы взаимного уважения и доверия, взаимной поддержки и помощи, терпения и терпимости по отношению друг к друг, заинтересованность с двух сторон в раскрытии и развитии в учащемся лучших качеств и свойств, необходимых для самоопределения и самореализации. *Содержание работы с родителями в ходе воспитательной деятельности объединения определяют пять функций:*

ознакомление родителей с содержанием и методикой образовательно-воспитательного процесса (открытые занятия, внеучебные мероприятия);

педагогическое просвещение родителей (лектории, беседы на родительских собраниях);

вовлечение родителей в совместную с детьми воспитательную деятельность (гостиные, праздники, конкурсы, участие родителей во всех формах внеучебной деятельности).

Самоанализ воспитательного процесса, результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся в объединении осуществляется педагогам дополнительного образования в ходе педагогического наблюдения, во время которого он определяет какие прежде существовавшие проблемы личностного развития учащихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы

появились, над чем далее предстоит ему работать. Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащихся в объединении.

Личностные результаты воспитания учащихся включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

1.4. Содержание Программы

Программа вариативна. В учебный план могут вноситься изменения и дополнения.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение в Программу, инструктаж по технике безопасности	2	2	-	педагогическое наблюдение,
2.	Гигиенические основы занятий	2	2	-	
3.	История развития гармонической гимнастики.	2	2	-	
4.	Общая физическая подготовка	32	4	28	анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
5.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	
6.	Основные элементы гармонической гимнастики	52	6	46	
7.	Постановка показательных выступлений	44	6	38	
8.	Игры под музыку	42	6	36	
	ИТОГО	216	32	184	тест, отчётный концерт

Содержание учебного плана

1. Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности.
-ознакомление детей с гармонической гимнастикой, как с одним из видов спорта.
-выполнение Правил по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале.
- инвентарь и уход за ним - медицинский контроль.

2. Гигиенические основы занятий.
Беседа с учащимися о гигиенических требованиях.

3.История развития гармонической гимнастики.
История развития гимнастики в дореволюционной России и в СССР.

4. Общая физическая подготовка.
Ходьба. Ходьба за педагогом по одному, группой. Ходьба по четыре человека, на полупальцах, на пятках, в приседе, полуприседе, «слониками». Ходьба с подскоками.
Бег. Бег по одному, группой в прямом направлении, бег по кругу, по диагонали за педагогом. Перебежки по залу по одному, парами и группой. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, назад.

5. Специальная физическая подготовка.
Прыжки. На двух ногах, на одной ноге, в приседе, прыжки ноги вместе, ноги врозь, галоп, подскоки.
Ползанье и лазанье. Ползанье на четвереньках, по прямой доске, положенной на пол.

6. Основные элементы гармонической гимнастики.
- Складочка, ноги вместе
- «Бабочка»
- «Рыбка»
- Мост лёжа
- Мост на коленях
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Махи у опоры
- Шпагаты

7. Постановка показательных выступлений.
Дети 5-7 лет должны научиться выполнять самые простые движения под музыку: приседания, прыжки, повороты, подскоки, шаг польки.
Подбор музыкальных произведений для сопровождения показательных выступлений - несложные песенки с умеренным ритмом.

8. Игры по музыку.
- «Медведь и зайцы»
- «Карлики и великаны»
- «Кошки - мышки»
- «Гуси –лебеди»

- «Игра с куклами»
- «Весёлый бубен»
- «Стульчики»
- «Шаг и бег»

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение в Программу, инструктаж по технике безопасности	2	2	-	педагогическое наблюдение,
2.	Гигиенические основы занятий	2	2	-	
3.	История развития гармонической гимнастики.	2	2	-	
4.	Общая физическая подготовка	32	4	28	анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
5.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	
6.	Основные элементы гармонической гимнастики	52	6	46	
7.	Постановка показательных выступлений	44	6	38	
8.	Игры под музыку	42	6	36	
	ИТОГО	216	32	184	тест, отчётный концерт

Содержание учебного плана

1. Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности.
-ознакомление детей с гармонической гимнастикой, как с одним из видов спорта.
-выполнение Правил по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале.
- инвентарь и уход за ним - медицинский контроль.
2. Гигиенические основы занятий.
Беседа с учащимися о гигиенических требованиях.

3.История развития гармонической гимнастики.

История развития гимнастики в дореволюционной России и в СССР.

4. Общая физическая подготовка.

Ходьба. Ходьба за педагогом по одному, группой. Ходьба по четыре человека, на полупальцах, на пятках, в приседе, полуприседе, «слониками», приставной шаг. Ходьба с подскоками, с переменой ног.

Бег. Бег по одному, группой в прямом направлении, бег по кругу, по диагонали за педагогом. Перебежки по залу по одному, парами и группой. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, назад, на координацию спиной, с выбрасыванием ног на 45°.

5. Специальная физическая подготовка.

Прыжки. На двух ногах, на одной ноге, в приседе, прыжки ноги вместе, ноги врозь, галоп, подскоки.

Ползанье и лазанье. Ползанье на четвереньках, по прямой доске, положенной на пол.

6. Основные элементы гармонической гимнастики.

- Складочка, ноги вместе
- «Бабочка»
- «Рыбка»
- Мост лёжа
- Мост на коленях
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Кувырок в сторону
- Махи у опоры
- Прыжки в высоту
- Махи на середине
- Шпагаты
- Равновесие.

7. Постановка показательных выступлений.

Дети 6-8 лет должны научиться выполнять простые движения под музыку: приседания, прыжки, повороты, подскоки, шпагаты, мостик на коленках, шаг польки.

Подбор музыкальных произведений для сопровождения показательных выступлений - несложные песенки с умеренным ритмом.

8. Игры по музыку.

- «Медведь и зайцы»
- «Карлики и великаны»
- «Кошки - мышки»
- «Гуси –лебеди»
- «Игра с куклами»
- «Весёлый бубен»
- «Стульчики»
- «Шаг и бег»

1.5. Планируемые результаты

Учащиеся к окончанию 1 года обучения должны:
уметь: - найти свое место в зале, самостоятельно построить «круг», «шеренгу», «колонну», начинать движение после музыкального вступления;
- самостоятельно принимать верное исходное положение «сидя», «лежа», правильно выполнять элементы (полушпагат, «рыбка», «бабочка»);
- ходить на носках и на пятках;
- держать осанку;
- ходить на носках и на высоких полупальцах;
- делать мост лёжа, наклоны, ноги вместе, полушпагат;
- свободно контактировать с педагогом;
- различать темп музыки (быстро, медленно) и изменить темп движения в зависимости от темпа музыки.
знать: - что такое шеренга, колонна;
- поворот направо, налево;
- разминочный комплекс общеразвивающих упражнений;
- знать и уметь выполнить передвижение «пингвинчиком» и «ёлочкой»;
- основные элементы гармонической гимнастики у гимнастического станка;
- ритмические упражнения.
Учащиеся к окончанию обучения должны:
уметь: - найти свое место в зале, самостоятельно построить «круг», «шеренгу», «колонну», начинать движение после музыкального вступления;
- самостоятельно принимать верное исходное положение «сидя», «лежа», правильно выполнять элементы (шпагат, «рыбка», «бабочка»);
- ходить на носках и на пятках;
- держать осанку;
- ходить на носках и на высоких полупальцах;
- делать мост лёжа, наклоны, ноги вместе, шпагат;
- свободно контактировать с педагогом;
- различать темп музыки (быстро, медленно) и изменить темп движения в зависимости от темпа музыки.
Танцевальные шаги и бег:
- «Острый» бег и шаг,
- бег на координацию (спиной вперёд)
знать: - что такое шеренга, колонна;
- поворот направо, налево;
- разминочный комплекс общеразвивающих упражнений;
- знать и уметь выполнить передвижение «пингвинчиком» и «ёлочкой»;
- основные элементы гармонической гимнастики у гимнастического станка;
- ритмические упражнения.

2. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (приложение 5) - составная часть Программы составлен в соответствии с календарно-учебным графиком МУДО ДДТ на 2026-2027 учебный год.

Календарный учебный график устанавливает конкретные календарные сроки реализации Программы в соответствии с учебным планом с учётом праздничных и выходных дней.

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы.

Важным условием выполнения Программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

наличие хореографического зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;

качественное освещение в дневное и вечернее время;

музыкальная аппаратура, аудиозаписи,

специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);

костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы

Освоение Программы сопровождается текущим контролем успеваемости промежуточной аттестацией и аттестацией по итогам освоения Программы. Данные, полученные в ходе аттестации, обрабатываются и переходят в статистические данные, позволяющие судить об эффективности образовательного процесса, как в целом, так и по каждому учащемуся в объединении отдельно.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года для отслеживания уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и своевременной корректировки образовательного процесса.

Уровень усвоения материала выявляется при проведении бесед, организованного просмотра выступлений; он позволяет справедливо и объективно оценить работу каждого, сравнить, сделать соответствующие выводы. В течение всего периода обучения педагог ведет педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого учащегося.

Результативность обучения так же определяется участием в конкурсах различного уровня.

Промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения Программы проводится в форме диагностики знаний, умений и навыков (ЗУН)

по уровням «высокий», «средний» и «низкий» по соответствующим критериям в форме зачёта: теория 1 год обучения – беседа, 2 год – тест (приложение - 2), практика – творческий отчёт. Результаты промежуточной аттестации вносятся в диагностическую карту (приложение 3), результаты промежуточной аттестации вносятся в протокол (приложение 4).

2.4. Методические материалы

Программа обеспечена различными разработками практических заданий, предполагающих организацию индивидуальной и коллективной работы учащихся, наглядными пособиями и дидактическими материалами.

Обучение проводится в очной форме в учебных группах с детьми, близкими по возрасту с постоянным составом.

Особое внимание на занятиях уделяется воспитанию любви к гимнастике и развитию интереса у учащихся к занятиям. Для этого используются такая форма обучения, как музыкальная игра. Во время занятий дети активно общаются, игры направлены на их взаимодействие.

Также уделяется внимание дружелюбному общению как педагога с детьми, так и детей друг с другом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

словесный метод, с помощью которого раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.;

метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;

метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения;

метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения-образы.

На учебных занятиях используются следующие *приемы*:

комментирование;

инструктирование;

корректирование.

2.5. Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта – М.: Академия, 2009. – 240 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. [Текст] - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.

3. Кох И.Э. Основы сценического движения. [Электронный ресурс] – Л., 2017 г.
4. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. [Электронный ресурс] – М.: Издательский центр «Академия», 2019 г.
5. Люлина Н.В. Основы построения занятий по ритмической гимнастике [Текст] – Красноярск: КГПУ им. В.П.Астафьева, 2007. – 72 с.
6. Якубовский Я.К. Физическая культура и спорт: словарь основных терминов [Текст] – Владивосток, 2007. – 178 с.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
Гражданско-правовое и патриотическое воспитание		
1.	Беседа « Наша страна- Россия!»	07.10.2026
2.	Беседа «Защитим друг друга от терроризма»	19.01.2027
3.	Беседа «Государственная символика России»	05.05.2026
Духовно-нравственное и эстетическое воспитание.		
1.	Беседа «Что такое милосердие и сострадание»	05.11.2026
2.	Беседа « Мы в ответе за свои поступки»	В течении года
3.	Игра-путешествие «В стране вежливости»	16.04.2027
Физическое воспитание формирование культуры здорового образа жизни		
1.	Индивидуальные беседы по соблюдению санитарных правил	В течении года
2.	Беседа «Спортивный характер. Какой он?»	09.12.2026
3.	Беседа « Режим дня»	13.05.2026
4.	Беседа « Наше здоровье в наших руках»	18.02.2027
5.	Беседа « Сохрани себя сам»	17.03.2027
Экологическое воспитание		
1.	Беседа « Живая и не живая природа »	05.03.2027
2.	Беседа « Животные - наши друзья »	16.04.2027
3.	Круглый стол «Куда пойти учиться? »	10.10.2026
Трудовое воспитание		
1.	Беседа «Что мы знаем о профессиях ? »	23.12.2026
2.	Беседа « Красота и труд вместе идут »	06.05.2027
3.	Беседа « Без труда ничего не дается »	21.04.2027

Приложение 2

Тест для проведения аттестации по итогам освоения Программы

1. Как необходимо выполнять упражнения по гимнастике?
- с педагогом +
- самостоятельно
- без страховки

2. Перестроение из одной шеренги в две относится к:
- общеразвивающим упражнениям
- строевым упражнениям +
- танцевальным упражнениям
- прыжковым упражнениям

3. Кувырок – это
- положение тела, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди
- упражнение, в котором происходит последовательное касание мата отдельными частями тела без переворота через голову
- упражнение, в котором происходит переворачивание через голову с последовательным касанием мата отдельными частями тела +

4. Положение «основная стойка» - это стойка…
- пятки вместе, носки врозь +
- пятки и носки вместе
- ноги на ширине плеч

5. Во время выполнения кувырка вперёд голову надо ставить
- на затылок +
- на макушку
- на лоб

6. В какой части занятия проводят разминку
- в любой
- в конце
- в середине
- в начале +

7. Разминка нужна
- для удовольствия
- для красоты тела
- для подготовки мышц к основной нагрузке +

- для расширения кругозора

8. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком называется
- стойка
- перекат
- стойка на лопатках +
- перекат с доставанием пола ногами за головой

9. Дугообразный прогиб поясницы и грудного отдела спиной к полу из положения лёжа – это…
- мост +
- свеча на груди
- прогиб стоя

10. Шпагат это –
- фигура в гимнастике и акробатике, при которой ноги, вытянутые в стороны или вперёд и назад, касаются пола +
- фигура в гимнастике, при которой в положении лёжа на животе, носками касаешься головы

Приложение 3

Диагностическая карта
промежуточного уровня теоретических знаний,
практических умений и навыков
20____ - 20____ учебный год

Объединение _____
Дополнительная общеразвивающая программа _____
Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____
Год обучения_____ № группы ____

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка		
		Теоретические знания		Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки		Владение специальным оборудованием, техникой безопасности
		В	С	Н	В	С	Н
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Всего аттестовано ____ учащихся

Из них по результатам аттестации показали:
Теоретическая подготовка
высокий уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
средний уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
низкий уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
Практическая подготовка
высокий уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
средний уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
низкий уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся

Показатели (оцениваемые параметры) - проверке подлежат теоретические знания и практические умения и навыки, которые определены в соответствующем разделе Программы. Для каждого года обучения в Программе определено, что учащиеся должны знать и что они должны уметь.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень (В) – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень (В) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Приложение 4

ПРОТОКОЛ
аттестации учащихся по итогам освоения
дополнительной общеразвивающей программы
для выдачи свидетельства об окончании полного курса обучения

Дата проведения _____
Объединение _____
Дополнительная общеразвивающая программа _____
Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____
Форма аттестации: теория - _____ практика - _____

№	Ф.И.О. учащегося	Уровень теоретической подготовки (высокий, средний, низкий)			Итоговая оценка (отлично, хорошо, удовлетворительно)	Уровень практической подготовки (высокий, средний, низкий)			Итоговая оценка (отлично, хорошо, удовлетворительно)	Решение
		В	С	Н		В	С	Н		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										

Всего аттестовано ____ учащихся

Из них по результатам аттестации показали:
Теоретическая подготовка
высокий уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
средний уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
низкий уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся

Практическая подготовка
высокий уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
средний уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся
низкий уровень ____ чел._____ % от общего количества учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)

Проверке подлежат теоретические знания, практические умения и навыки, определённые в разделе 1.5. Программы. В разделе определено, что учащиеся должны знать и что они должны уметь в конце первого года обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень (В) – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных Программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных Программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень (В) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными Программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога

Приложение 5

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивные звездочки» в хореографической студии «Ника»

на 2026-2027 учебный год

1 год обучения

Педагог Корнеева Милена Александровна

Режим занятий: вторник, четверг, суббота: 17.00-17.30, 17.40-18.10

Место проведения занятий: МУДО ДДТ

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Формы контроля/аттестации
1. Введение в Программу, инструктаж по технике безопасности (2 ч.)					
1.	15.09.2026	Гармоническая гимнастика как вид спорта. Техника безопасности. Инвентарь	2	теоретическое	беседа
2. Гигиенические основы занятий (2 ч.)					
1.	17.09.2026	Гигиенические требования для проведения занятий	2	теоретическое	беседа
3. История развития гимнастики (2 ч.)					
1.	19.09.2026	История развития гимнастики в России	2	теоретическое	
4. Общая и специальная физическая подготовка (32 ч.)					
1.	22.09.2026	Ходьба	2	теоретическое	
	24.09.2026	Ходьба за педагогом	2	практическое	
	26.09.2026	Ходьба по четыре человека	2	практическое	
	29.09.2026	Ходьба на полупальцах	2	практическое	
	01.10.2026	Ходьба на пятках	2	практическое	
	03.10.2026	Ходьба в приседе, полуприсебе	2	практическое	
	06.10.2026	Приставной шаг	2	практическое	
	08.10.2026	Ходьба с подскоками, с переменой ног	2	практическое	

	10.10.2026	Бег	2	теоретическое	
.	13.10.2026	Бег по кругу, по диагонали	2	практическое	
.	15.10.2026	Перебежки по залу	2	практическое	
.	17.10.2026	Бег с высоким подниманием бедра	2	практическое	
.	20.10.2026	Бег с захлестом голени	2	практическое	
.	22.10.2026	Бег назад	2	практическое	
.	24.10.2026	Бег на координацию спиной	2	практическое	
.	27.10.2026	Бег с выбрасыванием ног на 45 градусов	2	практическое	
5. Специальная физическая подготовка 40 ч.)					
1.	29.10.2026	Прыжки	2	теоретическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
	31.10.2026	Прыжки	2	теоретическое	
	03.11.2026	Прыжки на двух ногах	2	практическое	
	05.11.2026	Прыжки на одной ноге	2	практическое	
	07.11.2026	Прыжки в приседе	2	практическое	
	10.11.2026	Прыжки ноги вместе	2	практическое	
	12.11.2026	Прыжки ноги врозь	2	практическое	
	14.11.2026	Галоп	2	практическое	
	17.11.2026	Подскоки	2	теоретическое	
.	19.11.2026	Подскоки	2	практическое	
.	21.11.2026	Ползанье и лазание	2	практическое	
.	24.11.2026	Ползанье и лазанье	2	практическое	
.	26.11.2026	Лазанье по гимнастической стенке	2	практическое	
.	28.11.2026	Лазанье по гимнастической стенке	2	практическое	
.	01.12.2026	Ползанье	2	практическое	
.	03.12.2026	Ползанье на четвереньках	2	практическое	
.	05.12.2026	Ползанье по прямой доске	2	практическое	
.	08.12.2026	Передвижение вправо	2	практическое	
.	10.12.2026	Передвижение влево	2	практическое	
.	12.12.2026	Передвижение стоя на рейке гимнастической стенки	2	практическое	
6. Основные элементы гармонической гимнастики (52 ч.)					тест, отчетный
1.	15.12.2026	Основные элементы гармонической гимнастики	2	теоретическое	

	17.12.2026	«Бабочка»	2	практическое	концерт
	19.12.2026	«Бабочка»	2	практическое	
	22.12.2026	«Рыбка»	2	практическое	
	24.12.2026	«Рыбка»	2	практическое	
	26.12.2026	Мост лежа	2	теоретическое	
	29.12.2026	Мост лежа	2	практическое	
	09.01.2027	Мост на коленях	2	практическое	
	12.01.2027	Мост на коленях	2	практическое	
.	14.01.2027	Кувырок вперед	2	практическое	
.	16.01.2027	Кувырок вперед	2	практическое	
.	19.01.2027	Кувырок назад	2	практическое	
.	21.01.2027	Кувырок назад	2	практическое	
.	23.01.2027	Кувырок в сторону	2	практическое	
.	26.01.2027	Кувырок в сторону	2	практическое	
.	28.01.2027	Махи у опоры	2	практическое	
.	30.01.2027	Махи у опоры	2	практическое	
.	02.02.2027	Прыжки в высоту	2	практическое	
.	04.02.2027	Прыжки в высоту	2	практическое	
.	06.02.2027	Махи на середине	2	практическое	
.	09.02.2027	Махи на середине	2	практическое	
.	11.02.2027	Шпагаты	2	практическое	
.	13.02.2027	Шпагаты	2	практическое	
.	16.02.2027	Равновесие	2	практическое	
.	18.02.2027	Сочетание элементов	2	теоретическое	
.	20.02.2027	Сочетание элементов	2	практическое	
7. Постановка показательных выступлений (44 ч.)					
1.	25.02.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	теоретическое	
	27.02.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	теоретическое	
	02.03.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	практическое	
	04.03.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	практическое	
	06.03.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	практическое	

	09.03.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	практическое	
	11.03.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	практическое	
	13.03.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	практическое	
	16.03.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	практическое	
.	18.03.2027	Разучивание простых движений под музыку	2	практическое	
.	20.03.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	теоретическое	
.	23.03.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	25.03.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	27.03.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	30.03.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	01.04.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	03.04.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	06.04.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	08.04.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	10.04.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	13.04.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
.	15.04.2027	Разучивание несложных композиций с умеренным ритмом	2	практическое	
8. Игры под музыку (42 ч.)					
1.	17.04.2027	Игры под музыку	2	теоретическое	
2.	20.04.2027	Виды игр под музыкальное сопровождение	2	теоретическое	
3.	22.04.2027	«Медведь и зайцы»	2	практическое	
4.	24.04.2027	«Медведь и зайцы»	2	практическое	
5.	27.04.2027	«Карлики и великаны»	2	практическое	
6.	29.04.2027	«Карлики и великаны»	2	практическое	
7.	04.05.2027	«Кошки-мышки»	2	практическое	
8.	06.05.2027	«Кошки-мышки»	2	практическое	
9.	08.05.2027	«Гуси-лебеди»	2	практическое	
10.	11.05.2027	«Гуси-лебеди»	2	практическое	
11.	13.05.2027	«Игра с куклами»	2	практическое	
12.	15.05.2027	«Игра с куклами»	2	практическое	
13.	17.05.2027	«Веселый бубен»	2	практическое	

14.	18.05.2027	«Веселый бубен»	2	практическое	
15.	20.05.2027	«Стульчики»	2	практическое	
16.	22.05.2027	«Стульчики»	2	практическое	
17.	24.05.2027	«Шаг и бег»	2	практическое	
18.	25.05.2027	«Шаг и бег»	2	практическое	
19.	27.05.2027	Другие виды игр	2	практическое	
20.	29.05.2027	Контрольное занятие	2	теоретическое	
21.	31.05.2027	Отчетное выступление	2	практическое	
Итого			**216**		