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
«Гармоническая гимнастика»

Возраст учащихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 3 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 «Гармоническая гимнастика»		**3-15**
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»		**16-17**
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		**18-35**

1. Раздел «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гармоническая гимнастика»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Гармоническая гимнастика» (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 воспитание физически и нравственно здорового, гармонически развитого подрастающего поколения, вовлечение детей в систематические занятия спортом. Содержание Программы направлено на воспитание личностных качеств, формирование спортивного коллектива.

Актуальность Программы заключается в том, что гармоническая гимнастика является более свободной и доступной для детей, желающих заниматься спортом. Гармоническая гимнастика способствует развитию физической и творческой личности и оказывает огромное влияние на развитие силы, гибкости, подвижности суставов, хорошей осанки, красоты движений, грациозности и пластики, а также вырабатывает стойкий характер

и дисциплину.

Отличительной особенностью Программы является то, что многообразие основных упражнений, их вариантов и комбинаций, сочетается с использованием музыки и других видов музыкального сопровождения в качестве ритморегулирующего и вдохновляющего вспомогательного средства.

Программа адресована детям от 7 до 11 лет.

Разработка Программы осуществлялась с учётом возрастных особенностей детей данного 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 – 3 года.

Формы и режим занятий

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

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

Реализация Программы осуществляется по типу физкультурно-спортивной работы, направлена на разностороннюю физическую подготовку и изучение основных элементов гармонической гимнастики.

Каждое занятие начинается с построения группы, объяснения задач данного занятия.

В первую подготовительную часть входят строевые, порядковые и общеразвивающие упражнения, простейшие виды ходьбы, бега, танцевальные шаги, упражнения на внимание и т. п.

Во второй, основной части, изучаются специальные подготовительные и основные упражнения гармонической гимнастики: упражнения у опоры из основной стойки и позиций классического танца – приседания, выставления ноги на носок, поднимание прямых и согнутых ног, махи ногами, пружинные движения, наклоны, волны, разнообразные равновесия, прыжки, повороты; то же, без опоры; плавные пружинные и волнообразные движения рук, взмахи, танцевальные движения, акробатические элементы; проводятся танцы, пляски, игры, эстафеты, разучиваются упражнения классификационной программы.

В третьей, заключительной части проводятся успокаивающие, отвлекающие и дыхательные упражнения: спокойная ходьба с плавными

движениями рук, расслаблением и встряхиванием кистей и плечевого пояса, хлопками; простейшие движения танцев, хороводов и т. п.

Занятия заканчиваются общим построением и кратким подведением итогов.

Для закрепления потребностей к регулярным занятиям гармонической гимнастикой дети принимают участие в различных танцевальных конкурсах, в районных и городских мероприятиях, в отчетном концерте ДДТ.

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

В результате освоения Программы учащиеся получают комплекс знаний и умений.

Предметные:

- содействовать всестороннему гармоническому, физическому и психологическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- способствовать развитию грациозности, элегантности, свободы движения;
- повышать физическую работоспособность;
- расширять двигательные возможности и улучшать координацию движения;
- предоставлять возможность учащимся участвовать в спортивных и танцевальных конкурсах.

Метапредметные:

- прививать навыки психорегуляции;
- прививать интерес к занятиям гармонической гимнастикой;
- формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Личностные:

- формировать умение свободно и уверенно держаться перед большой аудиторией;
- воспитать такие качества, как доброжелательность, стремление помочь, быть уверенным себе и в друзьях по команде;
- помочь учащимся овладеть навыками общения, умением быстро адаптироваться, чувствовать себя комфортно в любой ситуации;
- формировать умение правильно оценивать последствия человеческой деятельности и собственных поступков.

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 года 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, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах,
2.	История развития гимнастики.	2	2	-	
3.	Гигиенические основы занятий	2	2	-	

4.	Общая и специальная физическая подготовка	54	-	54	конкурсах
5.	Хореография	20	8	12	
6.	Основные элементы гармонической гимнастики.	40	-	40	
7.	Постановка показательных выступлений	90	-	90	
8.	Контрольные занятия.	6	2	4	тест, отчётный концерт
	ИТОГО	216	16	200	

Содержание учебного плана

1. Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности.
- повторение правил по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале.

2. История развития гармонической гимнастики.
- зарождение гармонической гимнастики, как основного вида женской гимнастики;
- разновидности гимнастики.

3. Гигиенические основы занятия.
-беседа с учащимися о гигиенических требованиях.

4. Общая и физическая подготовка
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения на растяжку;
- упражнения для стоп;
- упражнения для позвоночника;
- выполнение тренировочных упражнений на полу;
- упражнения для развития быстроты;
- бег с ускорением;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для шеи и туловища;
- наклоны и круговые движения;
- полуприседы и приседы;
-фигурные построения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для ног;
-прыжки на двух ногах из приседа;
- движения бегом;
- перемены направления.

5. Хореография.
- «батман тандю»;

- круги голенью из положения нога в сторону 45 градусов «рон де жамб ан леер»;
- волны вперед, обратные, боковые;
- волны руками вертикальные и горизонтальные;
- «релеве»;
- сгибание тела;
- спиральный поворот,
- «батман-фраппэ»;
-«пассэ»;
-махи ногами вперед « порд – гран- батман-жэтэ-балансэ»;
- приседание «гран-плие»;
- движение ногой крестом вперед и назад;
- «батман девлопе»;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;
- выполнение экзерсиса на середине зала;
- подъем на полупальцах.

6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.

- перекаты вперед и назад;
- свеча на груди;
- переднее равновесие;
- переднее равновесие после широкого прыжка;
- повороты: одноименные и разноименные на 360 градусов;
- вертикальное и горизонтальное равновесие;
- прыжок широкий близкий к шпагату;
- спиральный поворот на 2х ногах;
- волна назад;
- переднее равновесие с касанием руками пола;
- медленные повороты на обе и одну руку и ногу;
- прыжок касаясь;
- прыжок широкий подбивной.

7. Постановка показательных выступлений.

Произведения сюжетного плана, разнотемпные, разнохарактерные. Разучивание новые сложные движения и элементы гармонической гимнастики. Учащиеся должны уметь двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с конкретными контрастами музыки. Реагировать на начало музыки и ее окончание. Владеть ритмичными движениями. Уметь выполнять элементы народного характерного танца.

8. Контрольные занятия.

В конце года проводится промежуточная аттестация - контрольные занятия: прыжки, шпагаты, кувырки, перевороты.

Учебный план 2 – 3 года обучения

Для 3-го ода обучения - по мере закрепления ранее усвоенных упражнений происходит их усложнение и обогащение в различных формах в зависимости от задач занятий.

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение в Программу, Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
2.	Гигиенические основы занятий	2	2	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	54	-	54	
4.	Хореография	22	8	14	
5.	Основные элементы гармонической гимнастики.	40	-	40	
6.	Постановка показательных выступлений	90	-	90	
7.	Контрольные занятия.	6	2	4	тест, отчётный концерт
	ИТОГО	216	14	202	

Содержание учебного плана

1. Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности.

- повторение правил по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале.

2. Гигиенические основы занятия.

-беседа с учащимися о гигиенических требованиях.

3. Общая и физическая подготовка.

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения на растяжку;
- упражнения для стоп;
- упражнения для позвоночника;
- выполнение тренировочных упражнений на полу;
- упражнения для развития быстроты;
- бег с ускорением;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для шеи и туловища;
- наклоны и круговые движения;

- полуприседы и приседы;
-фигурные построения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для ног;
-прыжки на двух ногах из приседа;
- движения бегом;
- перемены направления.

4. Хореография.

- «батман тандю»;
- круги голенью из положения нога в сторону 45 градусов «рон де жамб ан леер»;
- волны вперед, обратные, боковые;
- волны руками вертикальные и горизонтальные;
- «релеве»;
- сгибание тела;
- спиральный поворот,
- «батман-фраппэ»;
- «пассэ»;
-махи ногами вперед «порд – гран- батман-жэтэ-балансэ»;
- приседание «гран-плие»;
- движение ногой крестом вперед и назад;
- «батман девлопе»;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;
- выполнение экзерсиса на середине зала;
- подъем на полупальцах.

5. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.

- перекаты вперед и назад;
- свеча на груди;
- переднее равновесие;
- переднее равновесие после широкого прыжка;
- повороты: одноименные и разноименные на 360 градусов;
- вертикальное и горизонтальное равновесие;
- прыжок широкий близкий к шпагату;
- спиральный поворот на 2-х ногах;
- волна назад;
- переднее равновесие с касанием руками пола;
- медленные повороты на обе и одну руку и ногу;
- прыжок касаясь;
- прыжок широкий подбивной.

6. Постановка показательных выступлений.

Произведения сюжетного плана, разнотемпные, разнохарактерные. Разучивание новые сложные движения и элементы гармонической гимнастики. Учащиеся должны уметь двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с конкретными контрастами музыки. Реагировать

на начало музыки и ее окончание. Владеть ритмичными движениями. Уметь выполнять элементы народного характерного и современного танцев.

7. Контрольные занятия.

- В конце 2 года обучения проводится промежуточная аттестация - контрольные занятия: шпагаты (2 продольных, 1 поперечный), перевороты, равновесия с опорой, свеча на груди, колесо.
- В конце 3 года обучения проводится аттестация по итогам освоения Программы - контрольные занятия: шпагаты (2 продольных, 1 поперечный), равновесия без опоры, перевороты с одной рукой, колесо с одной рукой, перекаты через грудь.

1.5. Планируемые результаты

К концу 1-го года обучения учащиеся

Должны знать: основы музыкальной грамоты: м/р, 2/4, ¾, 4/4.

Должны уметь выполнять:

- экзерсис на середине зала;
- элементы народного и характерного танцев;
- медленные перевороты вперёд;
- перекаты вперёд и назад;
- свеча на груди;
- стойка на локтях;
- быстро, синхронно и ритмично двигаться под музыку;

прыжки:

- широкий, близкий к «шпагату»;
- касаясь со сменой прямых ног впереди, сзади с поворотом кругом;
- «волна», «взмахи»;
- спиральный поворот на двух ногах на 180 и 360 градусов, волна назад;

равновесия:

- переднее равновесие с касанием пола двумя руками;
- переднее равновесие после широкого прыжка, перекидного, широкого подбивного, со сменой согнутых ног с поворотом кругом на 360 градусов, подбивного прямыми ногами с поворотом кругом;

Должны владеть ритмическими движениями:

- знакомство с характером музыки, темпом, формой музыкальных произведений, динамикой мелодии. Определение и учет индивидуальных особенностей гимнасток при подборе музыкального произведения для показательных номеров (выступлений).

К концу 2-го года обучения учащиеся

Должны знать: основы музыкальной грамоты: м/р, 2/4, ¾, 4/4.

Должны уметь выполнять:

- экзерсис на середине зала;
- элементы народного и характерного танцев;
- элементы современного танца;
- медленные перевороты вперёд на обе и одну руку и ногу;

- перекаты вперёд и назад;
- свеча на груди;
- стойка на локтях;
- быстро, синхронно и ритмично двигаться под музыку;

прыжки:

- широкий, близкий к «шпагату»;
- широкий подбивной;
- касаясь со сменой прямых ног впереди, сзади с поворотом кругом;
- «волна», «взмахи»;
- спиральный поворот на двух ногах на 180 и 360 градусов, волна назад;

равновесия:

- переднее равновесие с касанием пола одной или двумя руками;
- переднее равновесие после широкого прыжка, перекидного, широкого подбивного, со сменой согнутых ног с поворотом кругом на 360 градусов, подбивного прямыми ногами с поворотом кругом;

повороты:

- одноимённый и разноимённый на 360 градусов в круглом полуприседании на одной ноге;

Должны владеть ритмическими движениями:

- знакомство с характером музыки, темпом, формой музыкальных произведений, динамикой мелодии. Определение и учет индивидуальных особенностей гимнасток при подборе музыкального произведения для показательных номеров (выступлений).

К концу обучения учащиеся

Должны знать: основы музыкальной грамоты: м/р, 2/4, ¾, 4/4.

Должны уметь выполнять:

- экзерсис на середине зала;
- элементы народного и характерного танцев;
- элементы современного танца;
- медленные перевороты вперёд на обе и одну руку и ногу;
- перекаты вперёд и назад;
- свеча на груди;
- стойка на локтях;
- быстро, синхронно и ритмично двигаться под музыку;

прыжки:

- широкий, близкий к «шпагату»;
- широкий подбивной;
- касаясь со сменой прямых ног впереди, сзади с поворотом кругом;
- «волна», «взмахи»;
- спиральный поворот на двух ногах на 180 и 360 градусов, волна назад;

равновесия:

- переднее равновесие с касанием пола одной или двумя руками;
- переднее равновесие после широкого прыжка, перекидного, широкого подбивного, со сменой согнутых ног с поворотом кругом на 360 градусов, подбивного прямыми ногами с поворотом кругом;

повороты:
- одноимённый и разноимённый на 360 градусов в круглом полуприседании на одной ноге;
- повороты на 360, 720 градусов на всей ступне в вертикальном и горизонтальном равновесии.

Должны владеть ритмическими движениями:
- знакомство с характером музыки, темпом, формой музыкальных произведений, динамикой мелодии. Определение и учет индивидуальных особенностей гимнасток при подборе музыкального произведения для показательных номеров (выступлений).

2. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (***приложение 7***) - 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 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 каждого 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 – тест (***приложения – 2, 3, 4***), практика – творческий отчёт. Результаты промежуточной аттестации вносятся в диагностическую карту (***приложение 5***). Результаты аттестации по итогам освоения Программы вносятся в протокол (***приложение 6***).

2.4. Методические материалы

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

Занятия гармонической гимнастикой проводятся под музыку, которая используется как средство для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, задающее ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятий, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, пластичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка так же используется как фактор обучения, с ее помощью движения легче запоминаются.

На занятиях используются различные *методы работы:*

- словесные - беседы, объяснения;
- репродуктивный;
- наглядный - показ педагога;
- упражнения на развитие внимания, памяти, координации движения.
-учебно- тренировочный процесс (50 % от всех занятий) ;
- хореографические занятия;
- акробатические занятия;
- музыкально-творческие занятия;
- постановочные занятия;
- контрольные занятия (в конце года).

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
на 2026-27 учебный год

№ 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 промежуточной аттестации
1-й год обучения

1. Ошибка при выполнении кувырка вперёд в группировке:
- энергичное отталкивание ногами
- круглая спина
- опора головой в мат +
- прижимание к груди согнутых ног

2. Что означает слово «гимнастика»
- совокупность упражнений методических приёмов, которые используются для укрепления здоровья и развития физических данных +
- популярный вид спорта
- набор специальных снарядов для тренировочного процесса
- способ поддержания эмоционального здоровья

3. Физическое качество, которое развивает гимнастика
- сила +
- скорость
- красота
- стройность

4. К упражнениям на равновесие относятся
- выполнение стоек +
- повороты и наклоны
- челночный бег
- все виды гимнастических упражнений

5. Что принято называть состоянием устойчивого положения тела в пространстве?
- исходная позиция
- основная стойка
- равновесие +
- балансирование

6. К упражнениям в равновесии на месте относятся
- преодоление препятствий
- все разновидности бега
- повороты, наклоны

7. Как называется положение занимающихся на согнутых ногах?
- сед
- присед +
- упор
- группировка

8. Шеренга – это …
- строй, когда учащиеся стоят в затылок друг к другу
- строй, когда учащиеся стоят плечом к плечу +
- когда учащиеся стоят в кругу

Приложение 3

Вопросы для проведения промежуточной аттестации
2-й год обучения

1. Что такое танец? (движения под музыку)
2. Как называется плавный кружащийся танец, который исполняется парами и имеет размер ¾ (вальс)
3. Как называется массовый танец-игра свойственный многим народам? (хоровод)
4. Какие основные направления танца вы знаете? (народный, классический, современный)
5. Какого числа празднуют международный день танца? (29 апреля)
6. Кто основал гармоническую гимнастику? (Людмила Николаевна Алексеева)
7. Какой ваш любимый элемент в гармонической гимнастике?
8. Какие виды шпагатов вы знаете? (продольный, поперечный)
9. Каких гимнасток Российской Федерации вы знаете?

Приложение 4

Тест для проведения аттестации
по итогам освоения Программы
3-й год обучения

1. Обувь балерины (балетки, чешки, пуанты)

2. Назовите приспособление, которое служит опорой танцовщикам (станок, палка, заборчик)

3. Как называется балетная юбка (зонтик, пачка, солнце)

4. Сколько позиций рук в классическом танце (два, четыре, три)

5. Первая олимпийская чемпионка России по художественной гимнастике (Юлия Барсукова, Алина Кабаева, Ирина Винер-Усманова)

6. Страна, в которой зародилась гимнастика (Польша, Германия, Древняя Греция)

7. Что называют стретчингом? (специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц, вид упражнений на брусьях, комплекс упражнений на развитие ловкости и силы)

8. Передвижение из одного строя в другой называется … (переход, перестроение, передвижение)

9. Элемент выполняемый с опорой лопатками и затылком … (стойка, перекат, стойка на лопатках)

Приложение 5

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 6

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 7

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Гармоническая гимнастика» в хореографической студии «Ника»
на 2026-2027 учебный год
1 год обучения

Педагог Корнеева Милена Александровна
Режим занятий: среда, пятница — 17:00-17:45, 17:55-18:40. суббота — 15:10-15:55, 16:05-16:50.
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.	16.09.2026	Вводное занятие. Техника безопасности	2	теоретическое	беседа
2. История развития гимнастики (2 ч.)					
1.	18.09.2026	Зарождение гармонической гимнастики. Разновидности	2	теоретическое	**беседа**
3. Гигиенические основы занятий (2 ч.)					
1.	19.09.2026	Гигиенические требования для проведения занятий	2	теоретическое	
4. Общая и специальная физическая подготовка (54 ч.)					
1.	23.09.2026	Упражнения для развития гибкости	2	практическое	
2.	25.09.2026	Упражнения для развития гибкости	2	практическое	
3.	26.09.2026	Упражнения для развития гибкости	2	практическое	
4.	30.09.2026	Упражнения на растяжку	2	практическое	
5.	02.10.2026	Упражнения на растяжку	2	практическое	
6.	03.10.2026	Упражнения для стоп	2	практическое	
7.	07.10.2026	Упражнения для стоп	2	практическое	
8.	09.10.2026	Упражнения для позвоночника	2	практическое	

9.	10.10.2026	Упражнения для позвоночника	2	практическое	
10.	14.10.2026	Выполнение тренировочных упражнений на полу	2	практическое	
11.	16.10.2026	Выполнение тренировочных упражнений на полу	2	практическое	
12.	17.10.2026	Упражнения для развития быстроты	2	практическое	
13.	21.10.2026	Бег с ускорением	2	практическое	
14.	23.10.2026	Упражнения для мышц бедра	2	практическое	
15.	24.10.2026	Упражнения для шеи и туловища	2	практическое	
16.	28.10.2026	Упражнения для шеи и туловища	2	практическое	
17.	30.10.2026	Наклоны и круговые движения	2	практическое	
18.	31.10.2026	Полуприседы и приседы	2	практическое	
19.	06.11.2026	Фигурные построения	2	практическое	
20.	07.11.2026	Фигурные построения	2	практическое	
21.	11.11.2026	Фигурные построения	2	практическое	
22.	13.11.2026	Общеразвивающие упражнения	2	практическое	
23.	14.11.2026	Упражнения для ног	2	практическое	
24.	18.11.2026	Упражнения для ног	2	практическое	
25.	20.11.2026	Прыжки на двух ногах из приседа	2	практическое	
26.	21.11.2026	Движения бегом	2	практическое	
27.	25.11.2026	Перемены направления	2	практическое	
5. Хореография (20 ч.)					педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
1.	27.11.2026	Основные элементы хореографии	2	теоретическое	
2.	28.11.2026	«Батман тандю», круги, волны	2	теоретическое	
3.	02.12.2026	«Релеве», сгибание тела, спиральный поворот	2	теоретическое	
4.	04.12.2026	«Батман-фраппэ», «пассэ»	2	теоретическое	
5.	05.12.2026	Махи ногами, приседание «гран-плие»	2	практическое	
6.	09.12.2026	Движение ногой крестом вперед	2	практическое	
7.	11.12.2026	«Батман девлопе»	2	практическое	
8.	12.12.2026	Последовательное сгибание и разгибание в суставах	2	практическое	
9.	16.12.2026	Экзерсис на середине зала	2	практическое	
10.	18.12.2026	Подъем на полупальцах	2	практическое	
6. Основные элементы гармонической гимнастики (40 ч.)					

1.	19.12.2026	Перекаты вперед и назад	2	практическое	
2.	23.12.2026	Перекаты вперед и назад	2	практическое	
3.	25.12.2026	Свеча на груди	2	практическое	
4.	26.12.2026	Переднее равновесие	2	практическое	
5.	30.12.2026	Переднее равновесие после широкого прыжка	2	практическое	
6.	09.01.2027	Повороты одноименные	2	практическое	
7.	13.01.2027	Повороты разноименные	2	практическое	
8.	15.01.2027	Вертикальное равновесие	2	практическое	
9.	16.01.2027	Горизонтальное равновесие	2	практическое	
10.	20.01.2027	Прыжок широкий близкий к шпагату	2	практическое	
11.	22.01.2027	Спиральный поворот на двух ногах	2	практическое	тест, отчетный концерт
12.	23.01.2027	Спиральный поворот на двух ногах	2	практическое	
13.	27.01.2027	Волна назад	2	практическое	
14.	29.01.2027	Переднее равновесие с касанием руками пола	2	практическое	
15.	30.01.2027	Медленные повороты на обе и одну руку и ногу	2	практическое	
16.	03.02.2027	Прыжок касаясь	2	практическое	
17.	05.02.2027	Прыжок широкий подбивной	2	практическое	
18.	06.02.2027	Отработка элементов	2	практическое	
19.	10.02.2027	Отработка элементов	2	практическое	
20.	12.02.2027	Отработка элементов	2	практическое	
7. Постановка показательных выступлений (90 ч.)					
1.	13.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
2.	17.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
3.	19.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
4.	20.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
5.	24.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.	26.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
7.	27.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
8.	03.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
9.	05.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
10.	06.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	

11.	10.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
12.	12.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
13.	13.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
14.	17.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
15.	19.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
16.	20.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
17.	24.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
18.	26.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
19.	27.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
20.	31.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
21.	02.04.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
22.	03.04.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
23.	07.04.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
24.	09.04.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
25.	10.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
26.	14.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
27.	16.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
28.	17.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
29.	21.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
30.	23.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
31.	24.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
32.	28.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
33.	30.04.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
34.	05.05.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
35.	07.05.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
36.	08.05.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
37.	12.05.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
38.	14.05.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
39.	15.05.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
40.	17.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
41.	19.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	

42.	21.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
43.	22.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
44.	24.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
45.	26.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
8. Контрольные занятия (6 ч.)					
1.	28.05.2027	Тестирование	2	теоретическое	
2.	29.05.2027	Контрольное занятие	2	практическое	
3.	31.05.2027	Отчетное выступление	2	практическое	
Итого			**216**		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Гармоническая гимнастика» в хореографической студии «Ника»
на 2026-2027 учебный год
3 год обучения

Педагог Корнеева Милена Александровна
Режим занятий: вторник, четверг,суббота: 18:20-19:05,19:15-20:00
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.)					
1.1.	01.09.2026	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	теоретическое	беседа
2. Гигиенические основы занятий (2 ч.)					
2.1.	03.09.2026	Гигиенические требования для проведения занятий	2	теоретическое	беседа
3. Общая и специальная физическая подготовка (54 ч.)					
3.1.	05.09.2026	Упражнения для развития гибкости	2	практическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на
3.2.	08.09.2026	Упражнения на растяжку	2	практическое	
3.3.	10.09.2026	Упражнения на растяжку	2	практическое	
3.4.	12.09.2026	Упражнения для стоп	2	практическое	

3.5.	15.09.2026	Упражнения для стоп	2	практическое	мероприятиях, концертах, конкурсах
3.6.	17.09.2026	Упражнения для позвоночника	2	практическое	
3.7.	19.09.2026	Упражнения для позвоночника	2	практическое	
3.8.	22.09.2026	Бег	2	практическое	
3.9.	24.09.2026	Бег по кругу, по диагонали	2	практическое	
3.10.	26.09.2026	Перебежки по залу	2	практическое	
3.11.	29.09.2026	Бег с высоким подниманием бедра	2	практическое	
3.12.	01.10.2026	Бег с захлестом голени, бег назад	2	практическое	
3.13.	03.10.2026	Бег на координацию спиной	2	практическое	
3.14.	06.10.2026	Бег с выбрасыванием ног на 45 градусов	2	практическое	
3.15.	08.10.2026	Выполнение тренировочных упражнений на полу	2	практическое	
3.16.	10.10.2026	Упражнения для развития быстроты	2	практическое	
3.17.	13.10.2026	Бег с ускорением	2	практическое	
3.18.	15.10.2026	Упражнения для мышц бедра	2	практическое	
3.19.	17.10.2026	Упражнения для шеи и туловища	2	практическое	
3.20.	20.10.2026	Наклоны и круговые движения	2	практическое	
3.21.	22.10.2026	Полуприседы и приседы	2	практическое	
3.22.	24.10.2026	Фигурные построения	2	практическое	
3.23.	27.10.2026	Общеразвивающие упражнения	2	практическое	
3.24.	29.10.2026	Упражнения для ног	2	практическое	
3.25.	31.10.2026	Прыжки на двух ногах из приседа	2	практическое	
3.26.	03.11.2026	Движения бегом	2	практическое	
3.27.	05.11.2026	Перемены направления	2	практическое	
4. Хореография (22 ч.)					
4.1.	07.11.2026	Основные элементы хореографии	2	теоретическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
4.2.	10.11.2026	«Батман тандю», круги, волны	2	теоретическое	
4.3.	12.11.2026	«Релеве», сгибание тела, спиральный поворот	2	теоретическое	
4.4.	14.11.2026	«Батман-фраппэ», «пассэ»	2	теоретическое	
4.5.	17.11.2026	Махи ногами, приседание «гран-плие»	2	практическое	
4.6.	19.11.2026	Движение ногой крестом вперед	2	практическое	
4.7.	21.11.2026	«Батман девлопе»	2	практическое	
4.8.	24.11.2026	Последовательное сгибание и разгибание в суставах	2	практическое	

4.9.	26.11.2026	Экзерсис на середине зала	2	практическое	
4.10.	28.11.2026	Подъем на полупальцах	2	практическое	
4.11.	01.12.2026	Подъем на полупальцах	2	практическое	
5. Основные элементы гармонической гимнастики (40 ч.)					
5.1.	03.12.2026	Перекаты вперед и назад	2	практическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
5.2.	05.12.2026	Перекаты вперед и назад	2	практическое	
5.3.	08.12.2026	Свеча на груди	2	практическое	
5.4.	10.12.2026	Переднее равновесие	2	практическое	
5.5.	12.12.2026	Переднее равновесие после широкого прыжка	2	практическое	
5.6.	15.12.2026	Повороты одноименные	2	практическое	
5.7.	17.12.2026	Повороты разноименные	2	практическое	
5.8.	19.12.2026	Вертикальное равновесие	2	практическое	
5.9.	22.12.2026	Горизонтальное равновесие	2	практическое	
5.10.	24.12.2026	Прыжок широкий близкий к шпагату	2	практическое	
5.11.	26.12.2026	Спиральный поворот на двух ногах	2	практическое	
5.12.	29.12.2026	Спиральный поворот на двух ногах. Инструктаж по ТБ	2	практическое	
5.13.	09.01.2027	Волна назад	2	практическое	
5.14.	12.01.2027	Переднее равновесие с касанием руками пола	2	практическое	
5.15.	14.01.2027	Медленные повороты на обе и одну руку и ногу	2	практическое	
5.16.	16.01.2027	Прыжок касаясь	2	практическое	
5.17.	19.01.2027	Прыжок широкий подбивной	2	практическое	
5.18.	21.01.2027	Отработка элементов	2	практическое	
5.19.	23.01.2027	Отработка элементов	2	практическое	
5.20.	26.01.2027	Отработка элементов	2	практическое	
6. Постановка показательных выступлений (90 ч.)					
6.1.	28.01.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
6.2.	30.01.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.3.	02.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.4.	04.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.5.	06.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.6.	09.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	

6.7.	11.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.8.	13.02.2027	Р Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.9.	16.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.10.	18.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.11.	20.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.12.	25.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.13.	27.02.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.14.	02.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.15.	04.03.2027	Разучивание произведений сюжетного плана	2	практическое	
6.16.	06.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
6.17.	09.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
6.18.	11.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
6.19.	13.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
6.20.	13.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
6.21.	16.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
6.22.	18.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
6.23.	20.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
6.24.	23.03.2027	Разучивание сложных движений и элементов	2	практическое	
6.25.	25. 03.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
6.26.	27. 03.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
6.27.	30. 03.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
6.28.	01. 04.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
6.29.	03. 04.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
6.30.	06. 04.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
6.31.	08. 04.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
6.32.	10. 04.2027	Владение ритмичными движениями	2	практическое	
6.33.	13.04.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.34.	15.04.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.35.	17.04.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.36.	20.04.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.37.	22.04.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.38.	24.04.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	

6.39.	27.04.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.40.	29.04.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.41.	04.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.42.	06.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.43.	08.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.44.	11.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
6.45.	13.05.2027	Элементы народного характерного танца	2	практическое	
7. Контрольное занятие. Промежуточная аттестация (6 ч.)					
7.1.	15.05.2027	Итоговое занятие	2	теоретическое	тест, отчётный концерт
7.2.	18.05.2027	Промежуточная аттестация	2	практическое	
7.3.	20.05.2027	Отчетный концерт	2	практическое	
Итого:			**216**		