Управление образования администрации
Алексеевского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Алексеевска

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2026 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДДТ»
_____ М. Копанева
Приказ №56
от «27» августа 2026 г.

АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Васильковая страна»

Направленность: художественная
Уровень: базовый
Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 5-7 лет
Объем программы: 432 часа

Авторы-составители:
Заздравных Наталья Михайловна,
Маничкин Юрий Александрович -
педагоги дополнительного образования

Алексеевка, 2026 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на авторскую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Васильковая страна» художественной направленности, базовый уровень

Авторы программы: педагоги дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ» Заздравных Наталья Михайловна, Маничкин Юрий Александрович

Программа «Васильковая страна» относится к художественной направленности и рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет. Срок реализации программы - 3 года. Уровень освоения - базовый.

Программа предоставляет широкие возможности для приобщения детей дошкольного и младшего школьного возраста к миру танца, развития их творческих способностей и укрепления здоровья. Актуальность программы обусловлена современными условиями, в которых двигательная активность детей заметно снижается, что негативно сказывается на состоянии здоровья подрастающего поколения. В связи с этим создание программы, в основе которой лежат ритмика и танец, является своевременным и педагогически обоснованным решением.

Педагоги определили основные условия организации работы хореографического коллектива, соблюдают принципы ведения танцевальной дисциплины. В программе теоретическая часть разумно сочетается с практической деятельностью, планируются задания различного объема и степени сложности - как для индивидуального, так и для коллективного исполнения. Используется дифференцированный подход к детям с учетом их физических данных и способностей к восприятию материала.

Целевая установка и задачи программы подтверждают ее художественную направленность. Программа направлена на приобщение детей к миру танца, выявление и раскрытие творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства. Задачи сформулированы по четырём направлениям - образовательному, воспитательному, развивающему и оздоровительному, что обеспечивает целостный подход к формированию творческой личности ребёнка.

Структурно-содержательное наполнение программы включает не только практическую составляющую (танцевальные движения, упражнения, репертуар), но и теоретический блок, а также музыкально-ритмические игры, упражнения на ориентирование в пространстве. Содержание выстроено с учетом возрастных особенностей детей 5–7 лет и принципа «от простого к сложному»: на первом году обучения акцент делается на развитие чувства ритма и музыкально-ритмические упражнения, на втором - на сюжетно-образные танцы, на третьем - на элементы народного танца и подготовку концертных номеров.

Особого внимания заслуживает оздоровительная направленность программы: занятия способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма, формированию правильной осанки, развитию пластики и координации движений. Это особенно важно для детей дошкольного возраста.

Программа «Васильковая страна» отличается грамотным оформлением, чёткостью структуры, логичностью построения учебного материала и может быть рекомендована к использованию в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования детей.

Заместитель директора
МБУ ДО «Дома детского творчества»
Алексеевского городского округа _____ И.В. Лаухина

РЕЦЕНЗИЯ
на авторскую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Васильковая страна»
художественной направленности, базовый уровень

Авторы программы: педагоги дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ» Заздравных Наталья Михайловна, Маничкин Юрий Александрович

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Васильковая страна» имеет художественную направленность и адресована детям в возрасте от 5 до 7 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения, объем — 432 часа (144 часа в год). Уровень освоения - базовый.

Программа направлена на решение актуальной проблемы - снижения двигательной активности детей в условиях современной жизни. Гиподинамия, обусловленная увлечением техническими средствами, негативно сказывается на здоровье подрастающего поколения. В связи с этим программа, основанная на ритмике и танце, представляет собой эффективное средство физического, эстетического и творческого развития детей.

Педагоги грамотно определили условия организации образовательного процесса. Теоретические занятия разумно сочетаются с практической деятельностью, задания планируются с учетом разного объема и степени сложности. В процессе обучения используется дифференцированный подход к детям с учетом их физических данных, способностей и индивидуальных особенностей.

Цель программы - приобщение детей к миру танца, выявление и раскрытие творческих способностей обучающихся посредством хореографического искусства - сформулирована четко и соответствует направленности программы. Задачи программы носят комплексный характер и распределены по четырем направлениям: образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные.

Структурно-содержательное наполнение программы включает несколько взаимосвязанных разделов. Раздел «Ритмика» знакомит детей с элементами музыкальной грамотности, музыкально-игровым творчеством, построениями и перестроениями. Раздел «Танцевальная азбука» формирует основы позиций рук и ног в народном танце, прыжков и хлопков, а также включает народную разминку по кругу и на середине зала. Раздел «Русский танец для детей» направлен на отработку танцевальных движений и исполнение танцевальных миниатюр. Раздел «Творческая мастерская» предполагает постановку и изучение танцев, а также отработку движений и синхронное исполнение композиций.

Содержание выстроено логично, с нарастанием сложности по годам обучения: от развития чувства ритма и музыкально-ритмических упражнений к сюжетно-образным танцам и элементам народного танца. На третьем году обучения вводится подготовка концертных номеров, что способствует формированию исполнительских навыков и сценической культуры.

Особую ценность программе придаёт её оздоровительная направленность. Занятия ритмикой и танцем способствуют укреплению здоровья детей, формированию правильной осанки, развитию пластичности, координации и выносливости. Это делает программу востребованной в системе дополнительного образования.

Программа «Васильковая страна» отличается грамотным оформлением, чёткостью структуры, логичностью и последовательностью изложения учебного материала и может быть рекомендована к использованию в учреждениях дополнительного образования детей в качестве программы художественной направленности для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Методист МБУ ДО «ДДТ» _____ М.Е. Игнатченко

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Васильковая страна» художественной направленности (далее - Программа) и сроки обучения по ней определены образовательной программой МБУ ДО «ДДТ» Алексеевского муниципального округа.

Срок освоения программы: 3 года.

Объем программы: 144 ч (в год).

Уровень: базовый.

Форма обучения: очная.

Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Известно, что эффективность образования и развития детей во многом зависит от состояния их здоровья. Поэтому возникла необходимость в создании программы «Васильковая страна», основой которой стали ритмика и танец.

Нормативной базой данной программы являются следующие документы:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. №678- р;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав и образовательная программа МБУ ДО «ДДТ».

Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Цель программы - приобщение детей к миру танца, выявление и раскрытие творческих способностей обучающихся, посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Как приятно смотреть на человека грациозного, пластичного, жизнерадостного. Дети всегда стремятся обладать такими качествами. Зачастую, на рядовых занятиях дети получают лишь общее впечатление от приготовленного им танца, музыкально – ритмической композиции. Они не успевают прочувствовать танец, внести свое творчество при его исполнении, насладиться красотой движений, ощутить радость свободы, самовыразиться.

Адресат программы: учащиеся от 5 до 7 лет.

Возрастные особенности:

Возраст 5 - 7 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуется основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий по ритмике и танцам, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В этом возрасте развиваются коллективистские черты личности. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Беря за основу уникальность дошкольного и младшего школьного возраста, мы попытались создать ряд занятий, способствующих формированию у детей желания и потребности жить в мире движений, получать удовольствие от занятий ритмикой и танцами, наслаждаться красотой движений; развивать у детей гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, расширять знания детей об истории возникновения танцев. Кроме того, создать атмосферу эмоционального комфорта, творческой активности.

Условия приема детей в детское объединение

В группы принимаются учащиеся от 5 до 7 лет, желающие заниматься танцами и имеющие письменное разрешение врача. Особого отбора для занятий не существует, занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Этапы реализации программы.

В каждой группе первого, второго и третьего годов обучения свой план занятий, который определяет те знания, умения и навыки которые должны усвоить обучающиеся.

На первом году обучения особое внимание уделяется развитию чувства ритма, музыкально-ритмическим упражнениям, упражнениям на ориентировку в пространстве. Особое внимание уделяется музыкальным играм, дети изучают простейшие танцы. Весь образовательный процесс строится на игре.

На втором году обучения учащиеся закрепляют знания полученные, на первом году обучения и получают новые. Основной упор делается на сюжетно-образные танцы.

На третьем году обучающиеся переходят к изучению элементов народного танца по степени их усложнения, изучают понятия и термины, применяемые в народном танце. На этом этапе вводится подготовка концертных номеров.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу первого года обучения, учащиеся должны знать:

- правила постановки корпуса
- позиции ног и рук
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

Уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- исполнять основные упражнения на середине зала.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- начало и конец музыкального вступления
- знать танцевальные термины: выворотность, координация;
- названия новых танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре.

Уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- давать характеристику музыкальному произведению;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;

- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных
- рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;
- держаться правильно на сценической площадке.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

- простейшую терминологию народного танца;
- программный материал по ритмике и народному танцу, танцевальный
- репертуар;

Уметь:

- импровизировать под музыку;
- точно и технично выполнять упражнения по народному танцу;
- выполнять индивидуальные задания для самосовершенствования, работая
- над собой.

Организация и режим занятий

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Васильковая страна» рассчитана на три года обучения для детей в возрасте 5-7 лет, относится к художественной направленности, имеет **«базовый» уровень** и очную форму обучения.

Объем программы – 432 часа.

Срок освоения программы – 3 года.

Форма обучения – очная.

Основная форма организации занятий – групповая.

Группа 1-ого года обучения формируется из 12 -15 человек в возрасте 5 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа продолжительностью 30 минут. Количество учебных часов – 144 часа в год.

Группа 2-го года обучения состоит из 12-14 человек в возрасте 6 лет. Занятия 2 раза в неделю по 2 часа продолжительностью 30 минут. Количество учебных часов – 144 в год.

Группа 3-го года обучения состоит из 12 человек в возрасте 6-7 лет. Занятия 2 раза в неделю и длятся 2 часа продолжительностью 30 минут. Количество учебных часов – 144 в год.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Всего часов за неделю	Всего часов в год
1	2	2ч	4	144
2	2	2ч	4	144
3	2	2ч	4	144

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль проверки знаний и умений учащихся проводится

педагогом на каждом занятии в таких формах, как:

- наблюдение;
- выполнение тренировочных заданий;
- участие в конкурсах различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине и в конце учебного года в следующих формах:

- творческий показ
- артистичное исполнение концертного номера;
- участие в конкурсах фестивалях различного уровня;
- отчетные концерты.

Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится в конце учебного года (концерты, фестивали, соревнования, участие в конкурсах). В качестве системы оценивания используется коллективный анализ исполнительского мастерства учащихся, где отмечаются оригинальные подходы и разбираются типичные ошибки.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления наблюдения за работой каждого учащегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность (проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся);
- дифференцированный подход.

Оценка результатов и критерии оценки

Уже через полгода учащиеся, овладев минимальными навыками танца, способны показать свои знания и умения на различных праздниках. Это вносит в процесс обучения элемент соревнования, работы на результативность, а также доброжелательное отношение между учащимися.
Итоговые занятия проводятся 1 раз в год. Результаты отслеживаются по следующим критериям:

1) Уровень сформированности, музыкальности и чувства ритма ребенка.

Высокий	Средний	Низкий
Ребёнок способен определять темпоритм музыкальных произведений, выполняет движения, адекватные характеру музыкального произведения, усваивает	Достаточно музыкально и ритмично исполняет движения. Двигаясь, ощущает построение музыкальной разы, схватывает характер счета, в ритмических упражнениях неплохо	Слабо владеет музыкально-ритмическими навыками, не чувствителен к ритму, темпу, фразировке мелодии. Движения не уверенны, часто вразрез

ритмические фигуры и осознаёт паузы.	справляется с отсчетом ритма. Несколько не уверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке – торопится или, наоборот, опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой.	с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужную долю музыкального такта.

2) Уровень развития (сформированности) координации тела и движения у ребенка.

Высокий	**Средний**	**Низкий**
У ребенка хорошо развита координация тела и движения. Свободно справляется со сложными координированными движениями. Двигается уверенно, красиво.	Ребенок достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координацией движения.	Не умеет координировать свои движения, исполнение неуверенное и нечеткое. Не владеет принципом «противодвижения».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2.	Ритмика	30	2	28	наблюдение
3.	Танцевальная азбука	26	2	24	индивидуальные задания
4.	Танцевальные движения, игры	30	-	30	наблюдение
5.	Творческая мастерская	54	-	54	индивидуальные задания
6.	Итоговое занятие	2	-	2	открытое занятие
Итого:		144	5	139	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения.

1.Вводное занятие (2 часа) «Путешествие в Васильковую страну.
Теория: Знакомство с детьми. Введение в образовательную программу, что мы будем изучать и зачем. Сведения о форме занятий, о требованиях к внешнему виду Знакомство с правилами поведения в танцевальном зале, сведения по технике безопасности.
Практика: Игра «Давайте познакомимся». Подбор репертуара. Составление расписания.
2. Ритмика. (30 часов)
2.1. «Элементы музыкальной грамотности»
Теория: - характер музыки: весело-грустно, мягко-остро;
- темп музыки - медленно-быстро;
- динамика - тихо-громко;

Практика: Игры («Делай как я»), танцевальные миниатюры, зарисовки.
2.2. «Музыкально-игровое творчество»
Теория: - знакомство и работа с ритмом в музыкальном размере 3/4,
- знакомство и работа с ритмом в музыкальном размере 4/4.

Практика: Простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы, работа с мячом в размере 3/4 индивидуально и в парах (подбросить поймать, перекатить – поймать), работа с мячом: удары об пол в различных ритмических рисунках, в сочетаниях с подбрасыванием мяча.
2.3. «Построения и перестроения»
Теория: - построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии;

Практика: упражнения и игры на ориентацию в пространстве, ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
3.Танцевальная азбука. (26 часов)
3.1. «Позиции рук и ног»
Теория: - позиции рук и ног;
- постановка корпуса;

Практика: выполнение заданий и самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук).
3.2. «Разминка по кругу. Разминка на середине зала».
Теория: Техника безопасности.
Практика: Разминка по кругу и на середине зала (подготовительная часть занятия). Вход в класс под музыку «Марш»: шаги с носка, на полупальцах, на пятках, с высоким поднимание колен, легкий бег.
Упражнения на середине зала: наклоны, повороты головы, поднимание плеч, круговые вращения для плечевого сустава, прыжки.
Упражнения лицом к станку: перегибы корпуса.

4. Танцевальные движения, игры. (30 часов)

4.1. «Отработка танцевальных движений»

Теория: танцевальные движения народного характера и элементы современного танца;

Практика:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч)
- простые танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп).

4.2. «Импровизация, игры»

Теория: - понятия «импровизация», «фантазия», «воображение»;

Практика:

- творческая деятельность на развитие фантазии и воображения;
- знакомство с играми;
- игры «Ручеек», «Делай как я», «Зеркало», «Кошки – мышки», «Море волнуется раз…»

5. Творческая мастерская. (54часов)

5.1. «Постановка, изучение танца»

Теория: - сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика:

- танец «Маленькие звезды» (разучивание движений, рисунка, постановка);
- танцевальная композиция «По грибы» (разучивание движений, рисунка, постановка);
- танец «Ложки» (разучивание движений, рисунка, постановка).

5.2. «Репетиционный блок»

Практика:

- прогонные репетиции;
- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

6. Итоговое занятие (2 часа)

- подведение итогов;

Практика: отчетное выступление.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмика	22	3	19	наблюдение
2.	Танцевальная	22	1	21	индивидуальные

	азбука				задания
3.	Танцевальные движения, игры	60	-	60	наблюдение
4.	Творческая мастерская	38	-	38	выступление на отчетном концерте
5.	Итоговое занятие	2	1	1	открытое занятие
Итого:		144	5	139	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 год обучения.

1.Вводное занятие. **(2 часа)**

Теория: Беседа о целях и задачах 2 года обучения, правилах поведения на занятиях, технике безопасности, о форме одежды для занятий.

Практика: Подбор репертуара. Составление расписания.

2. Ритмика. (22 часа)

2.1. «Элементы музыкальной грамотности»

Теория: - три кита в музыке – марш, песня, танец;
- динамика - тихо-громко;
- строение музыкальной речи: предложение, музыкальная фраза;
- размер 4/4, 3/4, 2/4

марш, виды марша (по характеру)
вальс, виды вальса (по характеру и темпу)
полька, прыжок, подскок, галоп;

Практика: Подбор репертуара. Составление расписания.
Игры(«Эхо»), танцевальные миниатюры, зарисовки.

2.2. «Музыкально-игровое творчество»

Теория:- работа с ритмом в музыкальном размере 4/4;
- работа с ритмом в музыкальном размером 3/4, 2/4.

Практика:
- простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы (ритмические рисунки по заданию педагога);
- работа с мячом в размере 3/4 и 2/4 индивидуально и в парах (подбросить – поймать, перекатить – поймать);
- работа с мячом, скакалкой: удары об пол в различных ритмических рисунках, в сочетаниях с подбрасыванием мяча, прыжки через скакалку.

2.3. «Построения и перестроения»

Теория:- построение в круг, сужение и расширение круга;
- построение в линию парами;
- построение в две линии парами;

Практика:
- упражнения и игры на ориентацию в пространстве;
- работа в парах;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, в круг

3.Танцевальная азбука. (22 часов)

3.1. «Позиции рук и ног»

Теория:- позиции рук и ног.

Практика:

- упражнение для ног «sote»;
- упражнения для корпуса «pordebra».

3.2. «Разминка по кругу. Разминка на середине зала».

Разминка по кругу и на середине зала (подготовительная часть занятия). «Марш», шаги с носка, на полупальцах, на пятках, с высоким поднимание колен, легкий бег.

Упражнения на середине зала: наклоны, повороты головы, поднимание плеч, круговые вращения для плечевого сустава, прыжки.

Упражнения лицом к станку: перегибы корпуса.

упражнений партерной гимнастики.

Практика:

- работа стопы
- наклоны корпуса вперед сидя
- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины - упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно);
- упражнения для растяжки в положении сидя, лежа;
- шпагат.

4. Танцевальные движения, игры. (60 часов)

4.1. «Танцевальные сюжетно-образные игры»

Практика: Сюжетно-образные игры:

- Осенние листочки,
- Волшебная карусель,
- Новогодний паровоз,
- Снежинки,
- Цыплята и ястреб,
- Комарики и дети,
- Стрекоза,
- Важенка и оленята,
- Ребята и ежик,
- Водят мышки хоровод,
- Утиная семья,
- Котик с мышкой подружились,
- Льдинки,
- Ой, вставай Антошка,
- Чижик,
- Пчелки,
- Зернышко,
- Цыплята,
- Прекрасные цветы,

- Снежинки-ручейки,
- Снеговик и солнышко,
- Игрушки.

4.2.«Импровизация, игры»

- творческая деятельность на развитие фантазии и воображения

Практика:

- выполнение импровизаций под музыку классического, народного характера;
- игры «Море волнуется …», «Делай как я», «Зеркало».

5. Творческая мастерская. (38 часов)

5.1. «Постановка, изучение танца»

Сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика:

- Ой, блины;
- Русские матрешечки.

5.2. Отработка движений танца

- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

6. Итоговое занятие (2 часа)

- подведение итогов.

Практика: отчетное выступление.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмика	16	3	13	наблюдение
2.	Танцевальная азбука	20	2	18	индивидуальные задания
3.	Русский танец для детей (из методики)	54	-	54	наблюдение
4.	Творческая мастерская	52	-	52	выступление на концерте
5.	Итоговое занятие	2	1	1	отчетный концерт
Итого:		144	56	138	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 год обучения.

2. Ритмика. (16 часов)

2.1. «Элементы музыкальной грамотности»

Теория: Беседа о целях и задачах 3 года обучения, правилах поведения на уроках ритмики, технике безопасности, о форме одежды для занятий.

- строение музыкальной речи, понятие такта, слабой и сильной доли.

Практика: Подбор репертуара. Составление расписания. размер 4/4, 3/4, 2/4 (*марш*, виды марша; *вальс*, виды вальса; *полька*, виды польки).

2.2. «Музыкально-игровое творчество»

ритмом в различном музыкальном размере

Практика:

- хлопки, притопы,Игра “Эхо”
- ритмические рисунки по заданию учителя и самостоятельно;
- самостоятельное определение музыкальных жанров (вальс, полька. марш, русский народный танец);
- работа с мячом, скакалкой.

2.3. «Построения и перестроения»

- построение в линию тройками;
- построение в две линии тройками;

Практика:

- упражнения и игры на ориентацию в пространстве;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, круг.

3.Танцевальная азбука. (20 часов)

3.1. «Позиции рук и ног в народном танце, прыжки, хлопки»

- позиции рук и ног, постановка корпуса;

Практика:

- Танцевальные связки в народном танце;
- прыжки
- виды хлопков,

3.2. «Народная разминка по кругу, разминка на середине зала, шаги.».

Разминка по кругу и на середине зала (подготовительная часть занятия). «Марш», шаги с носка, на полупальцах, на пятках, с высоким поднимание колен, легкий бег.

4. Русский танец для детей (из методики). (54 часа)

4.1. «Отработка танцевальных движений»

- движения народного танца;

Практика:

- исполнение элементов народного танца.

4.2. «Танцевальные миниатюры»

- творческая деятельность на развитие фантазии и воображения.

Практика:

- выполнение танцевальных миниатюр под музыку :

- Танец с платочками;
- Танец с ложками;
- Веселая пляска;
- Танец с колосками;
- Хоровод с вербой;
- Танец матрешек с ложками;

- Хоровод;
- У медведя во бору;
- А мы сеяли-сеяли лен;
- Заря-заряница;
- Чижик;
- Ой, вставай Антошенька;
- Золотые ворота;
- Русская плясовая;
- Во саду ли в огороде;
- Танец с платками;
- Смоленский гусачок;
- Прялица;
- Московская кадриль;
- Русский хоровод;
- Задорная кадриль.

5.Творческая мастерская. (52 часа)

5.1. «Постановка, изучение танца»

- сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика:

- танец «Ой, блины, мои блины»;
- танец «Антошка»;
- танец «Лапти»
- танец «Уморилась»
- танец «Самовар» (на выбор педагога)

5.2. Отработка движений танца

- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

6. Итоговое занятие (2 часа)

- подведение итогов.

Практика: отчетное выступление.

Раздел 2. Воспитание

Цель: социально-педагогическая поддержка разностороннего развития учащихся, организация единого воспитательно-образовательного пространства.

Задачи:

- создать условия для самореализации личности каждого ребенка;
- воспитывать у детей нравственную и правовую культуру;
- формировать лидерские качества и организационные навыки;
- повышать эффективность работы по воспитанию гражданственности, патриотизма, духовности;
- создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- развивать новые формы сотрудничества учреждения и родителей.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Информационный продукт
1.	Проведение обязательного инструктажа по предупреждению детского травматизма	В течение учебного года	Наблюдение, беседа	фотоматериалы
2.	Мой самый лучший друг	сентябрь	Наблюдение, беседа	фотоматериалы
3.	«Разум и чувства, береги здоровье смолоду!»	октябрь	Спортивная эстафета	фотоматериалы
4.	Праздник посвященный дню матери «Мама, ангел на земле!»	ноябрь	Праздник	фотоматериалы
5.	День народного единства	ноябрь	Праздник	фотоматериалы
6.	«Новогодний хоровод»	декабрь	Праздничное представление	фотоматериалы
7.	«Во славу ратных дел»	февраль	Концерт на уровне учреждения	фотоматериалы
8.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	март	праздник	фотоматериалы

9.	Акция «Георгиевская ленточка»	май	акция	фотоматериалы
10.	Отчетный концерт	май	Итоговый концерт студии на уровне учреждения	фотоматериалы

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график 2026- 2027 учебный год

по авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Васильковая страна»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год обучения группа 1	01.09.2026	31.05.2027	36	72	144 ч.	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения группа 2	01.09.2026	31.05.2027	36	72	144ч.	2 раза в неделю по 2 часа

3.1 Методическое обеспечение программы

Для достижения цели, задач и содержании программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические **принципы**:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость,
- выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:

Для первого года обучения:

1) Игровая технология – которая объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения учащихся в творческую деятельность.

2) Технология дифференцируемого обучения – которая ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

3)Технология личностно-ориентированного обучения – организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

4)Информационные технологии **–** все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.

5)Здоровьесберегающие технологии **–** создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Для второго и третьего годов обучения:

1)Технология проблемного обучения – которая ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед обучающимися задачу, которую они выполняют используя имеющиеся у них знания и умения.

2)Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

3)Технология развивающего обучения **–** это такое обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

4)Здоровьесберегающие технологии **–** создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

Использование перечисленных выше технологий характеризует целостный образовательный процесс детского объединения и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
5. Игровой метод используется на занятиях в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят различные творческие задания, способствующие более быстрому усвоению некоторых элементов, развитию умения слышать и понимать музыку, вызывают интерес к занятию.

Приемы:

• комментирование;
• инструктирование;
• корректирование.

Условия, которые необходимы для позитивных мотивов у учащихся:

1. Положительный климат в группе.
2. Осознание ближайших и конечных целей.
3. Осознание теоретической и практической значимости в условии знаний.
4. Наличие любознательности и трудолюбия.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий:

- практическое занятие;
- беседа;

- занятие-тренировка;
- итоговое занятие;
- творческий отчет;
- соревнование;
- концерт.

Занятия в объединении делятся на несколько видов:

Обучающие занятия, где разбираются движения в медленном темпе. Объясняются приемы исполнения движений.

Закрепляющие занятия – где следует повтор движений вместе с педагогом, либо с солистом.

Итоговые занятия – самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции**.**

Импровизированная работа – сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес.

Занятия проводятся в игровой форме, зачастую в сюжетной. Каждое занятие строится по определенной схеме: разминка, основная часть (разбор танцевальных движений, заключительная часть (дыхательные упражнения).

Структура и этапы учебного занятия (алгоритм):

I этап. Организационно-подготовительный.

Начинается подготовительная часть с разминки – ОФП: быстрая ходьба, легкий бег, прыжки, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

II этап. Конструирующий:

Проводятся дыхательные упражнения, упражнения на равновесие, координацию, ориентацию в пространстве, обязательно используются упражнения у хореографического станка. Кроме того отрабатываются отдельные элементы на середине зала в том числе упражнения для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности.

IIIэтап. Итоговый:

Занятие завершается постепенным снижением нагрузки на организм, чтобы привести учащегося в более спокойное состояние. Основные средства – упражнения на восстановления дыхания. Обязательно проводится рефлексия – анализ и оценка достижения цели занятия.

3.2 Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- USB;
- мультимедийный проектор;
- ноутбук.

Оборудование кабинета

- хореографический станок;
- зеркальные стены;
- гимнастические маты;

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводят: педагог дополнительного образования Заздравных Наталья Михайловна, педагогический стаж – 18 лет, квалификационная категория – высшая; Маничкин Юрий Александрович, педагогический стаж - 21 лет, квалификационная категория – высшая.

4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Электронные образовательные ресурсы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии[Электронный ресурс]/ Т. Барышникова. - М.: Айрис пресс, 2001. – 263 с.https://booksee.org/book/593636
2. Роот, З. Я. Танцы в начальной школе[Электронный ресурс]/З.Я. Роот. – М.: Айрис пресс, 2006. – 128 с.https://knigogid.ru/books/136801-tancy-v-nachalnoy-shkole-prakticheskoe-posobie
3. Калашникова Н.М., Плужникова Г.А.Одежда народов СССР. Фотоальбом по народной одежде[Электронный ресурс] / Н.М. Калашникова, Г.А. Плужникова. - М.: Планета, 1990. – 230 с.https://vk.com/topic-58514926_32295884?offset=160
4. Киенко, О.Л. Русский танец для детей от 3 до 8 лет [Электронный ресурс]: Методика обучения детей и организация хореографической работы/ О.Л. Киенко. - Электронный данные. – Харьков: 2014.
5. Киенко, О.Л. Сюжетно-образные танцы для детей [Электронный ресурс]: Методика обучения детей и организация хореографической работы/ О.Л. Киенко. - Электронный данные. – Харьков: 2014.
6. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Г.А. Колодницкий. - Электронный данные. – Москва: 2000. – https://vk.com/doc1447969_440239192?hash=c2319b667136bdc2cf&dl=ef87b5cd38f4254985
5. Окунева В. Русские пляски для детей[Электронный ресурс]/ В.В. Окунева. - М.: Академия педагогических наук, 1953. – 160 с. https://vk.com/doc54390669_578226895?hash=5d91d3a2290334c39d&dl=e51d73fc4e55fb01f1
6. Савчук, О. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет[Электронный ресурс]/О. Савчук. – Спб.: Ленинградское издательство,2009. – 228 с.https://www.studmed.ru/savchuk-o-boydakova-n-kartovyh-n-shkola-tancev-dlya-detey-ot-3-do-14-let_37d575c1113.html
7. Худеков Ф.Н. Всеобщая история танца[Электронный ресурс]/Ф.Н.Худеков. – М.: Эксмо,2009. – 626с.https://vk.com/topic-58514926_32295884?offset=180

Нормативно-правовые акты, интернет – ресурсы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ /Электронный ресурс/ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» /Электронный ресурс/ https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)/ Электронный ресурс/ https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/
4.Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)/ Электронный ресурс/ http://government.ru/docs/all/140314/
5.https://mru31.fmba.gov.ru/upload/iblock/9ce/qcerdlt3510z30lic1vy43xh9ih6ktk8/4283.pdf от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средыобитания» согласно приложению/Электронный ресурс /https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf

Интернет – ресурсы для педагогов

1. http://piruet.info
2. http://www.monlo.ru\time2
3. www.psychlib.ru
4. www.horeograf.com
5. www.balletmusic.ru
6. http://pedagogic.ru
7. http://spo.Iseptember.ru
8. http://www.rambler.ru/
9. http://secret-terpsihor.com.ua/
10.www.plie.ru

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. А.В. Вербицкая «Основы сценического движения», М.: 1973г.
2. Е.А. Гринберг «Растем красивыми» Новосибирск, 1992г.
3. История костюма. М.: Искусство, 1996г.

Приложение 1

Информационная карта
освоения учащимися дополнительно общеобразовательной общеразвивающей программы
«Васильковая страна»

1. Развитие танцевальных качеств (ритм, динамика, музыкальный слух, координация, музыкальная память)
Метод диагностики – **индивидуальные задания**.
Результаты фиксируются в таблице 1.

Таблица 1.

№ п/п	Фамилия Имя	Параметры результативности освоения программы						
		Ритм	Динамика	Музыкальность	Координация	Эмоциональность	Общее кол-во баллов	Средний балл

Количество баллов по показателям от 1 до 3.
1 балл - низкий уровень
2 балла - средний уровень
3 балла - высокий уровень

Контрольный опросник знаний, умений, навыков компетентностей обучающихся в области хореографии (младшая группа).

Тест представляет собой небольшой экзамен по хореографии.
Он содержит в себе теоретическую и практическую части. На прохождение теста дается определенное время. Тест, включает в себя вопросы по хореографии, которые были изучены детьми по программе.
В теоретической части необходимо обвести правильный ответ в кружочек.
Практическая же часть требует подготовки по каждому вопросу.
Примечание: *Внимательно прочитать вопрос, подумать и сформулировать свой ответ.*

Теория. Выберите верные варианты ответов:

1. **Что такое танец?**

- Это – движения;
- Это – красивые движения под музыку;

2. **Урок по танцам начинается и заканчивается:**

- Словами «Здравствуйте»;
- Поклоном;
- Играми;

3. **Построение занятия по танцам по порядку:**

- Поклон-приветствие, разминка по кругу, разминка на середине зала, упражнения по диагонали, партерная гимнастика, изучение танцев, поклон-прощание.

4. С чего начинается разминка на середине зала:

- С головы до конечностей;
- С корпуса до головы;
- С ног до головы.

Практика. Выполнить задания практически.

1. Показать поклон - приветствие.

Рисунки танца:

2. Построиться в линию.
3. Стать в круг.
4. Построиться по диагонали.

Выполнить упражнения по кругу:

5. «Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках», «Ходьба носочки пяточки», «Поочерёдный подъём калена», «поочередные броски ногами», «ходьба на полусогнутых ногах «Маленькое приседание»», «Ходьба в полном приседании «Гуси»».
6. «Прыжки в полном приседании «Мячики»».
7. «Подскок», «Спортивный шаг».
8. «Легкий бег по кругу», « Бег с поджатыми коленками вперед», «Бег с поджатыми ногами до «пятой точки»», «Бег с прямыми ногами вперед «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами назад «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами в сторону», «Галоп по кругу».

Разминка на середине зала:

9. «Наклоны головы в сторону», «Наклоны головы вперед назад», «Повороты головы вправо», «Вращение головы по кругу».
10. «Поднятие плеча (правое, левое)», «Поочередное поднятие плеча», «Поднятие плеч вместе», «Поочередное выдвижение плеча вперед и назад», «Поочередное вращение правого и левого плеча вперед и назад», «Вращение вперед и назад плеч вместе».
11. «Сгибание и разгибание кистей рук», «Вращение кистей рук», «Сгибание и разгибание рук в локтях», «Поднятие рук наверх и в сторону», «Рывки руками», «Поочередное поднятие рук наверх и вниз «Кулачки»»,

«Поочередное вращение рук вперед и назад», «Одновременное вращение рук вперед и назад».

12. «Наклоны корпуса вперед и назад», «Боковые наклоны корпуса в сторону», «Боковые наклоны корпуса в сторону с рукой», «Вращение корпуса по кругу», «Наклоны корпуса в сторону с рукой, за рукой, с касанием руки конечностей», «Наклоны корпуса вперед к правой и левой ноге, с касание рук стоп», «Наклоны корпуса вперед с касание рук пола по центру», «Мельница», «Боковые наклоны к правой и левой ноге с касанием пяточки», ««Книжка» в положении стоя».
13. «Поочередный подъем колено вперед», «Поочередный бросок ноги по диагонали, с касанием рук».
14. «Приседание».
15. «Поочерёдный подъем стоп наверх и вниз», «Одновременный подъём стоп наверх и вниз», «Бег на месте», «Прыжки по шестой позиции», «Прыжки из стороны в сторону», «Поочерёдные прыжки на правой и левой ноге», «Разножка».

Выполнить упражнения по диагонали:

16. «Ходьба «маленькие солдатики»», «Ходьба «большие солдатики»», «Ходьба «Цапля»».
17. «Вращение по диагонали».
18. «Прыжки по шестой позиции», «Прыжки «Подскоки»», «Прыжки на правой и левой ноге», «Классики», «Подбивка ногами»,
19. «Поочерёдные броски ногами», «Поочерёдные броски ногами «прямо» «боком»», «Поочерёдные броски ног назад с прогибом корпуса и рук назад», «Поочерёдные броски ногами «прямо» «боком», «назад с руками»».
20. «Прыжки с поджатыми ногами вперед».
21. «Тараканчики»

Выполнить упражнения. Партерная гимнастика.

22. Упражнения: «Угол», «Работа со стопами: «Стопы к себе и от себя» «Переменная работа стоп», «Раскрытие стоп по первой позиции»», «Книжка», «Бабочка», «Наклоны корпуса вперед» «Боковые наклоны с рукой», «Свечка», «Маятник», «Стрелки часиков», «Кран», «Велосипед», «Ножницы», «Поднятие корпуса пресс», «Махи ногами из положения лёжа», «Махи из положения на коленях», «Лодочка», «Прогибы корпуса назад», «Рыбка», «Качели», «Лягушка», «Мостик», «Прогибы корпуса назад стоя на коленях с вытянутыми руками вперед», «Прогибы корпуса назад, с касанием плеча и спины», «Перекаты стоп на носочки», «Стульчик»,.