УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГ ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ

Принята на заседании педагогического совета
«31» августа 2023г.
Протокол № 2

Шурупова Лариса Николаевна

Подписан: Шурупова Лариса Николаевна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=ст. Старовеличковская, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ, СНИЛС=00353881932, ИНН=233300549585, E=key_cb_kalina@mail.ru, G=Лариса Николаевна, SN=Шурупова, CN=Шурупова Лариса Николаевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.12.13 08:52:18+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДДТ ст. Старовеличковской
_____Л.Н. Шурупова
Приказ № 58
«31» августа 2023 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## «В РИТМЕ МАРША»

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД (*36 часов*)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 10-16 ЛЕТ
СОСТАВ ГРУППЫ: ОТ 10 ЧЕЛОВЕК
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ
ВИД ПРОГРАММЫ: МОДИФИЦИРОВАННАЯ
ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ НА БЮДЖЕТНОЙ ОСНОВЕ
ID- НОМЕР В АИС «НАВИГАТОР»: 37957

АВТОР - СОСТАВИТЕЛЬ:
ТАРАСОВА ГАЛИНА АНАТОЛЬЕВНА
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ст. Старовеличковская, 2023 г.

## Содержание


| | | |
|---|---|---|
| Введение | | 3 |
| 1. | **Раздел 1. Нормативно-правовая база** | 4 |
| 2 | **Раздел 2. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты** | 6 |
| 2.1 | Пояснительная записка | 6 |
| 2.2 | Цели и задачи | 9 |
| 2.3 | Содержание программы | 10 |
| 2.4 | Содержание учебного плана | 10 |
| 2.5 | Планируемые результаты | 12 |
| 3 | **Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.** | 13 |
| 3.1 | Календарный учебный график | 13 |
| 3.2 | Рабочая программа воспитания | 13 |
| 3.3 | Условия реализации программы | 15 |
| 3.4 | Формы аттестации | 16 |
| 3.5 | Оценочные материалы | 17 |
| 3.6 | Методические материалы | 18 |
| 3.7 | Порядок утверждения программы | 21 |
| | Список литературы | 22 |
| | Приложение | 24 |

## Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме марша» разработана в 2022году.

В последнее время большую популярность в крае набирают шоу барабанщиц и мажареток. Это не только красивое зрелищное шоу, но и полезные музыкальные и пластические навыки для всестороннего развития учащихся. Важное значение имеет и патриотический фактор – выступления барабанщиц чаще всего проходят на линейках, парадах, посвященных важным историческим датам.

Для успешной реализации программы необходимо обучение в двух направлениях – хореографическом и музыкальном.

В связи с этим и была разработана дополнительная общеобразовательная программа «В ритме марша»

Профориентация – неотъемлемая часть учебно-воспитательной работы, которая представляет собой систему психолого-педагогических мероприятий, направленных на активизацию процесса профессионального самоопределения личности, сопровождения профессионального развития, формирование жизненных и профессиональных целей учащегося в соответствии с его индивидуальными особенностями и учетом потребностей рынка труда.

## Раздел № 1. «Нормативно-правовая база»

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В ритме марша» определены в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 28.02.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
3. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018 г.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием» (с изменениями и дополнениями).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (ред. от 02.02.2021г.).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08. 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. От 02.02.2021г.).
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача 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».

14. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

15. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

16. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761-Н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

17. Приказ Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

18. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки РФ от 18.12.2015 № 09-3442.

19. Рыбалева И.А. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Краснодар: Просвещение-Юг, 2020.

20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

21. Устав МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличековской.

22. Локальные акты МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличековской.

## Раздел № 2. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

### 2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме марша» имеет **художественную направленность.** Все содержание программы направлено на то, чтобы дети развивались физически; умели ориентироваться в пространстве, двигались пластично и правильно в соответствии с заданным ритмом, имели хорошую походку и осанку, укрепляли пресс и мышцы шеи, умели координировать движения различных частей тела относительно друг друга, синхронно выполнять движения рук и ног.

Эстетически сформировать чувство прекрасного, умение понимать, слышать музыку, различать её жанры, умение играть на малом барабане строевые и эстрадные марши, освоить дефиле с малым барабаном.

Основой для приобщения детей к миру музыки является классическая и военная музыка, лучшие образцы отечественной маршевой музыки. Говоря о месте военной музыки при обучении дефиле, необходимо помнить об уникальности марша его истории, композиторах, отечественных и зарубежных, писавших марши. Подбор маршей для дефиле способствует и развитию художественного вкуса, способности восприятия музыкального произведения такого жанра и соотнесения его с любовью к родине, к символам России, и к её истории, воинской славе, победах.

Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий по программе «В ритме марша». В образовательном процессе главная роль отводится эстетическому воспитанию.

**Новизна программы.** Программа «В ритме марша» является спутником программы «Юные барабанщицы». Изучение программы благотворно влияет на физическое развитие личности.

**Актуальность программы.** Программа способствует формированию умений у учащихся понимать музыку и эмоционально передавать исполняемые марши, развивает музыкальные и физические способности, способствует профилактике заболеваний позвоночника. Ансамбль барабанщиц - это не только игра на инструментах, но и обязательно танцевальные перестроения - дефиле.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в реализации учащимися своих творческих способностей в игре на музыкальных инструментах. Основу ансамбля составляют малые маршевые барабаны. В современном обществе такого рода ансамбли стали представлять особый интерес т.к. появление на сцене ансамбля барабанщиц в ярких костюмах придаёт любому мероприятию особую торжественность. Выступление ансамбля на сцене - это своеобразный миниспектакль. В программу по музыке для

общеобразовательной школы не входит задача специального обучения детей игре на барабанах и овладения достаточно высоким уровнем исполнительства.

Именно на занятиях в ансамбле подросток способен определить для себя необходимый вектор для дальнейшего выбора профессионального рода деятельности (музыка, хореография). Занятие любимым делом является, прежде всего, стимулом для выбора верного жизненного пути на стадии эмоционального восприятия. Само же профессиональное определение происходит в процессе передачи специфики рода деятельности от педагога к учащемуся. Педагог помогает от эмоций перейти к четкому осознанию социальной значимости и важности профессионального пути.

**Отличительные особенности программы**. Данная программа является программой – спутником к программе «Юные барабанщицы» и выполняет функцию **хореографической** подготовки учащихся. Программа построена таким образом, что ее методика и особенности музыкального инструмента (для овладения игрой на малом барабане не нужны специальные музыкальные знания) позволяет принимать в объединение **учащихся с различным уровнем музыкальной одаренности**, трудных подростков, что в целом способствует духовно-нравственному воспитанию как отдельной личности, так и общества в целом. Большое внимание уделяется воспитательному воздействию через обучение.

**Адресат программы.** На обучение по программе принимаются учащиеся в возрасте 10 - 16 лет. Как девочки, так и мальчики желающие заниматься данным видом творчества. Группы могут формироваться одновозрастные или разновозрастные. Рекомендуемое количество человек в группах – не менее 10 чел.

Предварительной музыкальной подготовки для вступления в программу не требуется. Также не требуется специальных музыкальных способностей. Но проводится стартовая диагностика с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий).

Набор учащихся в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), согласия на обработку персональных данных, копии свидетельства о рождении (паспорта), медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний, договора об образовании (сотрудничестве) между муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования домом детского творчества станицы Старовеличковской и родителями (законными представителями) учащегося.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/.

Основанием для отчисления являются длительная не посещаемость занятий без уважительной причины, смена места жительства, другие основания в соответствии с положением о правилах приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся дома детского творчества станицы Старовеличковской.

Программа предусматривает возможность **обучения детей с особыми образовательными потребностями:** мотивированных на образовательную область программы, талантливых, детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Уровень программы, объём и сроки:** программа имеет ознакомительный уровень, рассчитана на 1 год обучения, в объёме 36 часов.

**Форма обучения**: очная.

**Режим занятий:** один раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Общее количество часов в год –36 часов.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа рассчитана на один год обучения. Направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей. Основной формой обучения является занятие, которое проводится с полным составом группы. Виды занятий определяются содержанием программы, и предусматривают теоретические и практические занятия. Принцип построения занятий – от простого и доступного к более сложному и необычному. При этом используются беседы, дискуссии, игры, конкурсы, выставки, самостоятельная работа, и др. Каждое занятие направлено на приобщение детей к активной познавательной и творческой работе.

Важная особенность программы – возможность взаимодействия с другим педагогом. Программа «В ритме марша» реализуется на материально-технической базе школы, подготовка барабанщиц ведется в двух направлениях – музыкальном и хореографическом. Причем, занятия по хореографии и музыке проводятся как по отдельности (при изучении элементов), так и совместно – при подготовке к мероприятиям на заключительной стадии концертного номера.

В программе предусмотрена возможность участия детей с разными образовательными потребностями: детей, находящиеся в трудной жизненной ситуации, одаренных детей, сплотить их в творческий коллектив, создать между учащимися здоровую конкуренцию, стремление к победе, развить у ребят способность личностного роста, выявить их творческий потенциал.

Реализация программы может осуществляться с **использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий** в соответствии **с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий,** позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и учащимися. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся. Обучение с использованием дистанционных образовательных

технологий может реализовываться **комбинированно** с традиционной формой обучения.

Непосредственное осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано для учащихся с высокой степенью успешности в освоении программ; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезнь и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

Электронные образовательные ресурсы, используемые при применении дистанционных образовательных технологий: Сферум.

**Основные принципы реализации программы:**

- поэтапность (от простого к сложному, учитывая возрастные особенности детей);
- доступность (практический материал адаптирован для учащихся определенной возрастной группы);
- систематичность (построение и содержание каждого занятия основано на знаниях, умениях и навыках, полученных учащимися на предыдущих занятиях);
- индивидуальный подход (в процессе занятий осуществляется индивидуальная работа с детьми по формированию навыков дефиле)

## 2.2. Цель и задачи программы

**Цель обучения:** формирование и развитие творческих, танцевальных способностей у учащихся через дефиле при игре на малых маршевых барабанах.

**Задачи:**

**Предметные:** знакомство с правилами дефиле при игре на малых маршевых барабанах; обучить основам строевой подготовки; развитию слуха, чувства ритма, координации движения; развитие силы, выносливости; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие двигательных видов деятельности (дефиле), используя элементы хореографии.

**Личностные:** развитие эмоционально-осознанного отношения к музыке, формирование навыков работы в коллективе и умение определять свою роль в нем; формирование общей эстетической и танцевальной культуры; формирование толерантности и культуры общения; развитие выдержки, выносливости; формирование чувства ответственности; формирование и развитие чувства патриотизма.

**Метапредметные**: развитие самостоятельности, инициативности, творческой активности; развитие двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы; гармоничное развитие учащихся через физические упражнения.

## 2.3 Содержание программы

### Учебный план

| № п/п | Темы занятий | Кол-во часов | | | Формы аттестации/ контроля | Взаимодействие с музыкантом |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0.5 | Мониторинг | + |
| 2 | Общефизическая подготовка | 9 | 1 | 8 | наблюдение | - |
| 3 | Построения и перестроения. Строевая подготовка | 12 | 2 | 10 | наблюдение | - |
| 4 | Репетиционная работа | 12 | 1 | 11 | наблюдение | + |
| 5 | Профориентация | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение | - |
| 6 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | выступление | + |
| | Итого | 36 | 5 | 31 | | |

## 2.4. Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие (1 час)**

**Теория:** История возникновения и создания ансамблей барабанщиц, связь с пионерскими отрядами барабанщиков. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Игра «Знакомство». Игра «Трансформер».

**2. Общефизическая подготовка (9 часов)**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений. Терминология упражнений.

**Практика:** Выполнение комплексов: Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах рук». Комплекс ОФП № 2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах для ног, туловища». Комплекс ОФП № 3 «Упражнения на развитие силовой выносливости». Для мышц нижних конечностей. Комплекс ОФП № 4 «Упражнения на развитие силовой выносливости». Комплекс ОФП № 5 «Гимнастические упражнения» (в сочетании с музыкой и без) для развития координации движений с ритмом и ощущением себя в пространстве. Выполнение координационно-корректирующих гимнастических упражнений на ориентацию в пространстве, движения по заданному направлению «зигзаги», «восьмёрки», по извилистым линиям и т.д., на раскрепощение мышц тела при выполнении различных движений, на координацию движений различных частей тела относительно друг друга, на синхронное выполнение движений рук и ног. Выполнение упражнений на движения рук, ног, головы, корпуса; повороты наклоны; вращение локтей, кистей рук, корпуса вправо, влево, подскоки,

прыжки, разные виды ходьбы. Игры для воспроизведения движения правильно и пластично; «дети устали» (расслабленный корпус с вытянутыми руками), «дети проснулись» (поза готовности к действию - корпус прямой); «брызги воды» (лёгкие встряхивания кистями рук). Выполнение упражнений для постановки осанки, укрепление пресса, позвоночника, выравнивание спинки, укрепление мышц шеи, Выполнение упражнений для развития чувства ритма; игры на внимательность. Выполнение упражнений на воспроизведение ритмического рисунка рук и ног по скорости, количеству и качеству.

**3. Построения и перестроения. Строевая подготовка (12 часов)**

**Теория:** Изучение построения, перестроения. Строевая подготовка. Дефиле. Знакомство с понятиями «Шеренга», «Колонна», «Круг».

Изучение основной позиции в статике: положение ног в 3-й закрытой позиции; развернутость носков наружу, согнутое колено, нога на носке; положение рук; свободно-пластичное вдоль тела; положение головы; прямо, взгляд вперед, подбородок горизонтально полу; положение плечевого пояса: расслабленно, плечи опущены, лопатки разведены; осанка: подтянутая, спина напряжена, живот втянут. Характеристика основного шага (шаг с каблука, прямой ноги; умеренность ширины шага, «линия пятки»; чуть заметные движения плечевого пояса в противовес выносу бедра; движения рук помогают общему движению).

**Практика:** Маршировка с носка, с подниманием колена. Спортивный шаг (с высоким коленом и широким размахом рук), военный шаг (вытянутое колено, широкий размах рук). Выполнение упражнений на отработку строевой стойки, движения строевым шагом, повороты «напра-во», «нале-во», «кру-гом», на месте и в движении, строевой шаг на месте и в движении, строевой шаг на месте и в движении с отмашкой. Приставные шаги, Шаги по квадрату. Построение и перестроение: из линии в две, в три; из одной колонны в две, три и т.д. Упражнения на построение ритмических рисунков с помощью хлопков. Строевой шаг с вытянутым коленом, с подъемом колена. Повороты. Маршировка по одному, в парах, расхождение вправо и влево по одному, в парах, в четверках. Композиция дефиле.

**4. Репетиционная работа (12часов)**

**Теория:** Изучение грамотности и четкости выполнения перестроений. Правила поведения во время выступления, на концерте, на сцене и за кулисами.

**Практика:** Отработка танцевальных композиций. Работа ансамблем с барабанами. Отработка равнения в шеренге и в колонне, перестроение в зависимости от рисунка и маршевой музыки дефиле. Упражнения на формирование навыков жонглирования барабанными палочками.

**5. Профориентация (1 час)**

**Теория:** Знакомство учащихся с профессиями хореограф и музыкант.

**Практика:** Игра «Я в профессии».

**6. Итоговое занятие (1 час)**

**Теория:** Блиц-опрос. Подведение итогов за учебный год.

**Практика:** Выступление.

## 2.5. Планируемые результаты

По окончанию обучения по программе учащиеся будут:

**Предметные:** знать правила дефиле при игре на малых маршевых барабанах; знать основы строевой подготовки; иметь развитый музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений; развиты сила, выносливость; уметь ориентироваться в пространстве; иметь развитые двигательные виды деятельности (дефиле), используя элементы хореографии;

**Личностные:** иметь развитое эмоционально-осознанное отношение к музыке, сформированные навыки работы в коллективе и уметь определять свою роль в нем; иметь развитую эстетическую и танцевальную культуры; иметь развитую толерантность и культуру общения; выдержаны, выносливы; ответственны; иметь развитое чувство патриотизма.

**Метапредметные**: самостоятельны, инициативны, творчески активны; иметь развитые двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему; иметь гармоничное развитие через физические упражнения.

## Раздел № 3 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающих формы аттестации»

### 3.1. Календарный учебный график

| Начало и окончание учебного года | Кол-во учебных часов | Кол-во часов в год | Продолжительность и периодичность занятий | Сроки проведения промежуточной аттестации | Объем и срок освоения программы |
|---|---|---|---|---|---|
| 01.09.2023 – 31.05.2024 | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 академическому часу | январь май | 36 часов 1 год |

Календарный учебный график составляется для каждой группы отдельно, ежегодно согласуется с заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждается директором МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличковской.

### 3.2 Рабочая программа воспитания

**Название программы:** «В ритме марша»
**Характеристика объединения (направленность):** художественна
**Учащиеся имеют возрастную категорию детей:** 10 - 16 лет.
**Формы работы:** групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом
**Цель программы:** формирование у учащихся духовно-нравственных ценностей, способности к творческой деятельности, способности к успешной социализации в обществе.
**Задачи программы:**

**Патриотическое воспитание:** Воспитание у учащихся чувства патриотизма; Становление многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях; Развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и других народов. Формировать осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира; Развивать гражданственность и национальное самосознание учащихся;

**Нравственное воспитание:** Формирование гражданского общества на основе духовно-нравственных ценностей, гуманизма и патриотизма. Воспитание подрастающего поколения на принципе стабильности и неизменности общественного строя, согласно которому существующий общественный строй необходимо оберегать.

**Национальное воспитание:** Формирование представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие»,

«социальное партнерство», понимание таких явлений как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм».

**Трудовое и профориентационное воспитание:** Трудовое и профориентационное воспитание формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

**Интеллектуальное воспитание:** Развитие кругозора и любознательности, воспитание познавательных интересов, формирование потребности в приобретении новых знаний и интереса к творческой деятельности.

**Семейное воспитание:** Формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

**Эстетическое воспитание:** Формирование характера и нравственных качеств, а также развитие художественного вкуса и эстетики.

**Физическое воспитание:** Формирование потребности в здоровом образе жизни; ориентация на целенаправленное укрепление здоровья учащихся; углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизация работоспособности и предупреждения заболеваемости, укрепление физического, психологического и социального здоровья и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих.

**Экологическое воспитание:** Формирование экологической культуры личности и общества, которая проявляется в сознательном, бережном и внимательном отношении людей к здоровью окружающей среды и человека.

**Правовое воспитание:** Формирование у обучающихся правовой культуры, представления об основных правах и обязанностях, об уважении к правам человека и свободе личности.

## Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление воспитательной работы | Наименование мероприятия | Срок выполнения | Планируемый результат | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Патриотическое воспитание | Участие в месячнике оборонно-массовой и военно-патриотической работы. | Январь-февраль | Ценностное отношение к своей Родине. Развито чувство патриотизма и любви к Родине. | |
| 2 | Нравственное воспитание | Беседа «Уроки милосердия и доброты» | сентябрь | Неравнодушное отношение к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации. | |
| 3 | Национальное | Беседа «Вместе мы – большая сила» | октябрь | Толерантность. Сформировано чувство | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | воспитание | | | национальной гордости. | |
| 4 | Трудовое воспитание. профориентация. | Информационный час «Замечательные люди профессии моей мечты» | Март | Ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества. | |
| 5 | Интеллектуальное воспитание | Творческий конкурс «Думай, учись, твори» | Декабрь | Раскрыт потенциал каждого ребенка. Рост результативности и достижений детей. | |
| 6 | Семейное воспитание | «Семейные традиции» познавательная программа | декабрь | Уважительное отношение к семье. Знания о традициях своей семьи | |
| 7 | Эстетическое воспитание | концерт | Февраль май | Публичные выступления | |
| 8 | Физическое воспитание | Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни – беседы, игры, эстафеты, викторины.<br>Участие в мероприятиях по предупреждению вредных привычек (беседы, спортивные игры) | Сентябрь, Декабрь, март<br><br>Октябрь, Январь, апрель | -ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких;<br>- сформированы полезные привычки для сохранения здоровья человека;<br>-личный опыт здоровьесберегающей деятельности;<br>- представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества. | |
| 9 | Экологическое воспитание | Беседа: «Знай и люби родную природу» | октябрь | Ценностное отношение к природе. | |
| 10 | Правовое воспитание | Беседа: «Права и обязанности учащегося объединения» | Сентябрь | сформированы правовык сознания. | |

## 3.3. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

**1. <u>Кадровое обеспечение</u>.** Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее

профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**2. Материально- техническое обеспечение.** Учебное помещение (класс), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

- барабаны, барабанные палочки, форма для занятий, концертные костюмы;
- технические средства: ноутбук, колонки, видеозаписи выступлений, флеш-карта.

**3. Информационное обеспечение.** Интернет-источники:

https://rmc23.ru/ Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

https://p23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»

http://knmc.kubannet.ru/ Краснодарский НМЦ

http://dopedu.ru/ Информационно-методический портал системы дополнительного образования

http://mosmetod.ru/ Московский городской методический центр

http://www.dop-obrazovanie.com/

сайт о дополнительном внешкольном образовании http://www.redu.ru

Специальная литература. Аудио-, видео-, фото- материалы. Интернет - источники.

## 3.4 Формы аттестации

Основной формой подведения итогов по программе является проведение итоговой аттестации учащихся. Формы аттестации: мониторинг способностей учащихся, наблюдение, открытое занятие, опрос, анализ, выступление на мероприятиях.

Контроль имеет цель определить эффективность учебного занятия, позволяет обсудить и оценить его результаты. Результаты анализируются и способствуют совершенствованию учебного процесса.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Физическая подготовка | январь | Контрольный урок |
| 2. | Построения и перестроения | январь<br>май | практическое занятие |
| 3. | Концертные номера | декабрь<br>май | выступление |

## 3.5. Оценочные материалы

Отслеживание результативности осуществляется в форме собеседования, наблюдения, результатов участия в различных мероприятиях

Для диагностики результативности освоения программы используются методики «Оценка сформированности компетенций учащихся».

В программу включены следующие формы контроля: собеседование, наблюдение, анализ и самоанализ, опрос (устный) предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы, участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности.

В процессе реализации программы, каждый учащийся оценивается по следующим критериям:

- наличие необходимых данных;
- подготовка опорно-двигательного аппарата;
- исполнительское мастерство (сложность исполнения, техника исполнения игры на барабане, маршировка, дефиле);
- сценическая практика (соблюдение техники исполнения, музыкальность, ритмичность, сценическая занятость по результатам участия в концертной деятельности).

Контрольное упражнение по хореографии проводятся в конце каждого учебного полугодия с оценкой достигнутых результатов каждого учащегося. Педагогический контроль предполагает такие виды как: входящий, текущий, итоговый годовой.

Входящий контроль осуществляется для выявления склонности к хореографической деятельности, уровня подготовленности ребёнка, его физических данных. Формы контроля: наблюдение, собеседование. Результаты собеседования и наблюдений, по итогам первых занятий, фиксируются в диагностической карте мониторинга физического, творческого, личностного развития каждого учащегося.

Текущий контроль осуществляется по итогам первого полугодия. Задачи текущего контроля: выявление уровня освоения учащимися программного материала; определение уровня развития творческих способностей за данный период обучения. Форма контроля – собеседование, опрос, анализ, самоанализ, которые осуществляются в процессе занятия и ходе выполнения контрольных упражнений. Результаты учащихся фиксируются в диагностической карте мониторинга творческого, личностного развития каждого учащегося и в диагностической карте мониторинга освоения программы.

Итоговый контроль проходит в конце учебного года и служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменений в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового контроля оценивается:

• правильность исполнения маршировки;

• техничность исполнения игры на малом барабане;
• уровень физической нагрузки;
• знание теоретической и практической части;
• творческий подход, ритмичность.

Форма контроля - наблюдение, опрос, собеседование, анализ и самоанализ.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);

- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);

- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм) - осанка, выворотность, шаг, стопа, апломб, вестибулярный аппарат - знание элементарных танцевальных понятий;

- степень усвоения танцевального репертуара

- наблюдение и сравнение педагогом в процессе урока.

- участие в концертах, мероприятиях патриотического характера.

## 3.6. Методические материалы

Основной формой обучения является занятие. При этом используются беседы, дискуссии, зачетные задания, наблюдение, открытое занятие, и т.д.

Для достижения поставленной цели и реализации поставленных задач используются следующие **методы** обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);

- практический (упражнения воспроизводящие и творческие);

- аналитический метод (сравнение и обобщение разученного материала);

- сознательности и активности. Опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия;

- доступности и индивидуализации. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочная работа, практическое занятие.

Формы проведения итогов по каждому разделу – выполнение упражнений.

Большое внимание уделяется основам теоретических и практических навыков дефиле, развитию артистизма, умению выступать на публике.

Программа имеет теоретические и практические занятия:

1.Теоретическая часть - техника безопасности при выполнении силовых упражнений, терминология упражнений, основные позиции статистики.

2. Практическая часть - общеразвивающие упражнения для подвижности суставов, дефиле, концертная деятельность.

В целях успешного обучения желательно не обременять учащихся чрезмерным объемом знаний, изучать материал последовательно, двигаясь от простого к сложному, по возможности давать разнообразный тренировочный и художественный материал.

Обучаясь в объединении «В ритме марша», учащиеся имеют возможность реализовать свой личностный потенциал в социально-значимой деятельности: выступления на концертах и праздничных мероприятиях, участие в конкурсах, фестивалях различного уровня. Помимо самореализации обеспечивается их активное включение в жизнь общества. Развиваясь гармонично, пользуясь авторитетом среди ровесников, дети получают уверенность в своих собственных силах и возможностях.

Программа построена на следующих **педагогических принципах**: постепенного и последовательного усложнения изучаемого материала; систематичности; наглядности; доступности; дифференциации, индивидуализации; закрепления навыков; развитие воображения, формирование у детей способностей к взаимодействию в группе и умению понимать друг друга.

**Технологии,** используемые на занятиях:

1. **Игровая технология**. Основная задача игровой технологии – дать ребенку раскрепоститься и обрести уверенность в себе. Данная технология является средством, активизирующим деятельность учащихся, в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение учебного материала в соответствии с поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Необходимо отметить, что игровая технология предоставляет бескрайние возможности для использования на занятиях. Игра является неотъемлемой частью в формировании и развитии творческой личности ребенка.

***2.* Здоровьесберегающие технологии** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на этапе его обучения и развития. Применение данной технологии на занятии способствует:

- воспитанию у учащихся культуры здоровья как физического, так и психоэмоционального;

- формированию личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья;

- представлению о здоровье как ценности и мотивации на ведение здорового образа жизни.

При использовании на занятиях здоровьесберегающих технологий соблюдаются следующие принципы:

- «Не навреди»;

- принцип непрерывности, то есть систематичности, постоянно;

- индивидуальности – соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

Важным пунктом является контроль санитарного состояния помещения (влажная уборка, проветривание, освещение). Проведение инструктажей по технике безопасности.

***3. Технология обучения в сотрудничестве.*** Является одной из ведущих, в которой достижение творческого уровня является приоритетной целью. Технология предполагает такую организацию совместной деятельности учащихся и педагога, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела. Основные принципы обучения в сотрудничестве: учение без принуждения; право на свою точку зрения; право на ошибку; успешность; сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

**4**. ***Технология развивающего обучения*** направленна на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого учащегося, на познание себя как личности, на самоопределение и самореализацию в процессе обучения. На первом плане – развитие учащихся в различных видах деятельности, формирование познавательных, интеллектуальных, творческих качеств личности. Использование технологии развивающего обучения позволяет перейти от того, что ребенок умеет делать самостоятельно, к тому, что он может, умеет делать в сотрудничестве с педагогом.

***5. Технология проблемного обучения.*** В целях повышения эффективности воспитательной работы важно использовать проблемную методику. Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению. Принципы проблемного обучения: самостоятельность учащихся; развивающий характер обучения.

В отличие от традиционной, когда детям сообщается «готовая» информация обучения, проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность. Важно, чтобы ребенок смог применить свои знания, желания в осуществлении задуманного.

В основе многообразных форм учебных занятий имеются общие характеристики:

- каждое учебное занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности,
- любое занятие состоит из отдельных взаимосвязанных этапов,
- построение учебного занятия осуществляется в определенной логике, зависящей от его цели и типа.

Учебные занятия группируются на основе единства педагогических целей:

- по получению новых знаний и умений, цель которых – первичное получение знаний,
- по закреплению знаний и умений,
- по обобщению и систематизации знаний и умений, применению знаний и умений с целью выработки способности переносить знания и умения в новые условия, контролю и коррекции знаний, необходимых для проведения оценки результатов деятельности каждого учащегося.

Этапы занятия:

**1 этап** – организационный. Задача: подготовка учащихся к работе на занятии, организация начала занятия.

**2 этап** – подготовительный. Задача: мотивация и принятие детьми цели занятия.

**3 этап** – основной. Задача: обеспечение восприятия новых знаний.

**4 этап** – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями.

Предусматриваются следующие **формы организации учебной деятельности**: индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

## 3.7. Порядок проверки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме марша» обсуждается на методическом совете ДДТ, принимается на педагогическом совете и утверждается приказом директора МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличковской. Программа ежегодно корректируется с учетом изменяющихся условий, нормативных требований.

## Список литературы

### для педагога

1. Устав МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличковской.
2. Инструкция по технике пожарной безопасности.
3. Инструкция по технике безопасности в ЧС.
4. Инструкция по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.
5. Инструкция по технике безопасности в кабинете.
6. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ.
7. Общеобразовательная программа «Барабанщицы» Плугарева Л.С., рук. кружка «Барабанщицы», отличник народного образования», «Заслуженный работник народного образования ПМР».
8.Каргина З.А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования» -М.: Школьная Пресса, 2018г.
9. Рыбалева И.А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие. Краснодар: Просвещение-ЮГ, 2019;
10. Рыбалева И.А., Ремезова Г.С. Совершенствование профессионального мастерство управленческих и педагогических кадров сферы дополнительного образования детей Краснодарского края: Вызовы времени и стратегия будущего развития: Сборник материалов победителей конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования Краснодарского края/авт.-сост. И.А.Рыбалева, Г.С.Ремезова. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2020.- 250с.
11. Рыбалева И.А., Ремезова Г.С. Типовые модели развития современного дополнительного образования: доступное, разноуровневое, цифровое/ авт.-сост. И.А.Рыбалева, Л.А.Савченко. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2020. – 366 с.
12. Рыбалева И.А., Ремезова Г.С. Современное доступное дополнительное образование: равный доступ и равные возможности: сборник материалов региональной конференции работников сферы дополнительного образования детей Краснодарского края/ авт.-сост. И.А.Рыбалева, Г.С.Ремезова. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2020. – 351 с.
13. Сорокоумова Е.А. «Возрастная психология» -СПб.: Питер, 2017 г.\

### для учащихся и родителей (законных представителей)

1. Ибрагимов Т. Еще раз о ходьбе. - Журнал «Физкультура и здоровье», 1986, №1, стр. 45.
2. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М., Тандем, 1998.

3. Метсапелто Я. Барабаны. Школа игры для начинающих. – М.- «АСТ», 2016 г. – 144 стр.

## Интернет-ресурсы

1. Как стать барабанщицей
https://5uglov.ru/post/13587_lichniy_opit_kak_stat_barabanschicey
2.Видеоуроки начинающего барабанщика https://www.youtube.com/channel/UC0-eq_pa9gxA_U4T-8P7TXA4
3. Советы родителям начинающего музыканта https://estrajans.ru/sovety-roditelju-nachinajushhego-muzykanta/

Приложение

## Дидактические материалы

## Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

**Для верхних конечностей:** поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

**Для туловища**: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

**Для нижних конечностей:** сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке.

## Комплекс ОФП №2 «Упражнения на развитие силовой выносливости» Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла $90^{o}$ в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее $90^0$.

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

## Комплекс ОФП №3
## «Упражнения на развитие силовой выносливости»

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические

рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

## Комплекс ОФП 5

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).
13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).
14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).
15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
16. Спокойная ходьба.