

Пояснительная записка

Растет ребенок... Все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Ритмика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Регулярные занятия ритмикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Программа «Ритмическая гимнастика» по уровню освоения носит общеразвивающий характер, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности, а также наличия межплеменных связей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Водное занятие			
Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила безопасности при подвижных играх. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.			
"Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни" 1.1. Основы знаний о физической культуре (краткие беседы на каждом занятии)			
Физическая культура как	Физические упражнения,	Физические упражнения, их	Физическая подготовка и ее связь с развитием

<p>система разнообразных форм занятий физической подготовки и укреплением здоровья человека. Режим дня и личная гигиена. Закаливание воздухом, обтиранием. Знания и представления о правильной осанке. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Здоровый образ жизни первоклассника. Влияние эмоций и настроения на состояние здоровья человека.</p>	<p>их отличие от обычных движений и связь с физическим развитием. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Значение правильного дыхания при занятиях физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на нормальное развитие организма. Влияние физических упражнений на осанку. Влияние занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека.</p>	<p>разновидности и правила выполнения. Режим дня и личная гигиена. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Влияние здорового образа жизни на красоту и здоровье человека.</p>	<p>основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием. Режим дня и личная гигиена. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, умственную работоспособность. Представления об основных правилах здорового образа жизни. Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность.</p>
--	---	--	---

1.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок, правила</p>	<p>Занятия утренней гигиенической гимнастикой и музыкальной гимнастикой, закаливание, развитие быстроты и равновесия.</p>	<p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных</p>	<p>Регулирование нагрузки по показаниям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
--	---	---	---

организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки.	Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, осанки, уровня развития основных физических качеств.	действий. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
---	--	---	--

"Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения" (на каждом занятии)

2.1. Оздоровительно-профилактические подвижные игры.

Пятнашки. Тише едешь - дальше будешь. Ходим в шляпах. Придумай сам. Слушай внимательно. Запрещенное движение. Собери. Сделай фигуру. Режим дня. Эхо. Слушай сигнал. Прыгни не задень. Дождь в лесу.	Пятнашки. Игра с мячом. Горелки. Фигуры. Мы - веселые ребята. Совушка. Ходим в шляпах. Замороженные. Великаны и гномы. Исправь осанку. Будь ловким. Фигуры. Собери.	Пятнашки. Фигуры. Собери. Выпрямление. Делай так - делай эдак. Держись всегда прямо. Будь устойчив. Ходим в шляпах.	Пятнашки. Товарищ командир. Лыжник. Ходим в шляпах. Канатоходцы. Замри. Исправь осанку. Собери. Ножной мяч в кругу. Не урони мешочек.
---	---	---	---

2.2. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.

"Дифференцированная двигательная деятельность"

3.1. Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов с речитативом: Шел король по лесу. Большие ноги. Гуляем в лесу. Тик-так. Раз, два, раз, два. На лугу.	Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов и с предметами (с мешочком, со скакалкой, гимнастической палкой, набивным мячом).
--	--

<p>Космонавты. Выросли деревья. Комплексы упражнений с предметами (с мешочком, со скакалкой, с гимнастической палкой).</p>			
<p>3.2. Элементы ритмики.</p>			
<p>Комплексы упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающие упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа. Танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов). Имитационные и прыжковые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.</p>			
<p>3.3. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера.</p>			
<p>Кошка просыпается. Тигр готовится к прыжку. Черепаха осторожно выглядывает из панциря. Обезьяна скачет кругами. Еж сворачивается клубком. Балансировка. Наблюдение за полетом. Пропеллер. Ворона. Рукопожатие. Ласточка.</p>	<p>Медведь осматривается вокруг. Журавль шагает, взмахивая крыльями. Еж сворачивается клубком. Балансировка по кругу. Совместный полет. Вьюга.</p>	<p>Сова вглядывается в темноту. Орел испытывает крылья. Еж сворачивается клубком. Волшебная палочка. Стрелки.</p>	<p>Аист стоит на одной ноге. Слон принимает песочную ванну. Змея сбрасывает кожу. Еж сворачивается клубком. Цапля. Снежная баба. Жонглеры и эквилибристы.</p>
<p>3.4 Профилактические и коррекционные упражнения. 3.4.1. Для формирования правильной осанки.</p>			
<p>Комплексы для укрепления мышц спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с речитативом.</p>	<p>Комплексы упражнений при нарушении осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для укрепления боковых мышц туловища. Упражнения для укрепления задней и передней поверхности бедер. Упражнения для живота и таза. Упражнения для "активного пояса" на суставы конечностей. Упражнения при круглой спине, сутуловатости и крыловидных лопатках.</p>		

3.4.2. Для укрепления свода стопы.			
Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Захватывание стопами предметов и приподнимание их. Максимальное сгибание и разгибание стоп. Катание гимнастической палки ступнями. Ходьба по гимнастической палке и ребристыми поверхностями. Комплексы упражнений для уплощенной и плоской стопы.			
3.4.3. Профилактические и специальные дыхательные упражнения.			
Упражнения на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе. Диафрагменное дыхание. Игровые комплексы дыхательной гимнастики.			
3.5. Упражнения (асаны) с элементами йоги.			
Кролик. Веник. Алмаз. Полулотос. Плуг. Дерево. Змея. Кошка. Верблюд. Черепаха.	Палка. Озеро. Угол. Кошка. Треугольник. Плуг. Дерево. Змея. Лотос.	Лотос. Дерево. Змея. Плуг. Кошка. Озеро. Угол. Треугольник. Мостик.	Перекидывание. Угол. Плуг. Змея. Лотос. Мостик. Полусвечка. Дерево. Лодка. Звезда. Озеро. Упражнения для боковых мышц живота.
3.6. Суставная гимнастика (стретчинг).			
		Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.	
«Танец»			
История танца.	Партерный экзерсис (упражнения улучшения гибкости, подвижности)		
	Изучение простейших элементов танцев (приложение 10)		
	«Танец утят»	«Летка-енька», «Полька»	«Цыганочка», «Барыня»
Определим свои возможности (тесты на эластичность, подвижность, гибкость) Элементы классического экзерсиса – позиции ног, позиции рук, plie. Элементы народного танца.			
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ			
Творческая студия: Показательные выступления танцевальных композиций. Презентация комплексных ритмичных упражнений.			

Цель программы: содействовать творческому развитию личности младшего школьника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часов в год, из расчета 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут в зависимости от возрастных особенностей детей. Программа реализуется в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащенный необходимым оборудованием – (см. раздел: Условия реализации программы).

Основной организационной формой обучения является занятие.

Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка полученных знаний.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

Планируемые результаты освоения школьниками

программы «Ритмика»

В результате обучения по внеурочной программе школьники начального звена:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Ритмическая гимнастика», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий ритмикой;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Выпускник научится:

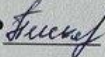
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий ритмическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Календарно-тематический план

	Тема Занятия	Дата
1	Введение в ТО и ТБ. Элементы музыкальной грамоты.	05.09.2024
2	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса .	12.09.2024
3	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса .	19.09.2024
4	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса.	25.09.2024
5	Построение и перестроение.	3.10.2024
6	Слушание музыки.	10.10.2024
7	Гимнастика с элементами фитнеса.	17.10.2024
8	Гимнастика с элементами фитнеса.	31.11.2024
9	Гимнастика с элементами фитнеса.	7.11.2024
10	Элементы классического танца .	14.11.2024
11	Элементы классического танца .	21.11.2024
12	Элементы классического танца.	28.11.2024
13	Элементы классического танца.	5.12.2024
14	Элементы народно-сценического танца.	9.12.2024
15	Элементы народно-сценического танца.	12.12.2024
16	Элементы народно-сценического танца.	19.12.2024
17	Детские бальные и народные танцы.	09.01.2025
18	Детские бальные и народные танцы.	16.01.2025
19	Детские бальные и народные танцы.	23.01.2025
20	Образные танцы (игровые)	30.01.2025
21	Образные танцы (игровые)	13.02.2025
22	Постановка танцевальной композиции	20.02.2025
23	Постановка танцевальной композиции	27.02.2025
24	Постановка танцевальной композиции	06.03.2025
25	Постановка танцевальной композиции	13.03.2025
26	История классического и современного танцев	17.03.2025
27	История классического и современного танцев	03.04.2025
28	Танец народов РФ	10.04.2025
29	Танец народов РФ	17.04.2025
30	Игровые Этюды	24.04.2025
31	Игровые Этюды	15.05.2025
32	Музыкально-танцевальные игры.	18.05.2025
33	Музыкально-танцевальные игры.	22.05.2025
34	Подведение итогов, закрепление пройденного материала	23.05.2025

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Шиловская средняя общеобразовательная школа №2»
муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР  (Пискарева В.Ф.)

«27» августа 2024 г.


«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. Директор МБОУ «Шиловская СОШ №

Маргушина О.В.

пр. №12 от «27» августа 2024г.



Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей
протокол №12 от «27» августа 2024 г.
Рук. ШМО  (Сорокина Е. И.)

Рабочая программа внеурочной деятельности по общекультурному
направлению
«Ритмика».

Кол-во часов в неделю:1

Всего: 34

Класс: 1-2.

Разработчик программы: МинаеваЮ.Е.,
педагог внеурочной деятельности

Шилово. 2024 г.

Пояснительная записка

Растет ребенок... Все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Ритмика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Регулярные занятия ритмикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Программа «Ритмическая гимнастика» по уровню освоения носит общеразвивающий характер, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности, а также наличия межплеменных связей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Водное занятие			
Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила безопасности при подвижных играх. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.			
"Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни" 1.1. Основы знаний о физической культуре (краткие беседы на каждом занятии)			
Физическая культура как	Физические упражнения,	Физические упражнения, их	Физическая подготовка и ее связь с развитием

<p>система разнообразных форм занятий физической подготовки и укреплением здоровья человека. Режим дня и личная гигиена. Закаливание воздухом, обтиранием. Знания и представления о правильной осанке. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Здоровый образ жизни первоклассника. Влияние эмоций и настроения на состояние здоровья человека.</p>	<p>их отличие от обычных движений и связь с физическим развитием. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Значение правильного дыхания при занятиях физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на нормальное развитие организма. Влияние физических упражнений на осанку. Влияние занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека.</p>	<p>разновидности и правила выполнения. Режим дня и личная гигиена. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Влияние здорового образа жизни на красоту и здоровье человека.</p>	<p>основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием. Режим дня и личная гигиена. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, умственную работоспособность. Представления об основных правилах здорового образа жизни. Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность.</p>
--	---	--	---

1.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок, правила</p>	<p>Занятия утренней гигиенической гимнастикой и музыкальной гимнастикой, закаливание, развитие быстроты и равновесия.</p>	<p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных</p>	<p>Регулирование нагрузки по показаниям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
--	---	---	---

<p>организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки.</p>	<p>Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, осанки, уровня развития основных физических качеств.</p>	<p>действий. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	
--	---	--	--

"Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения" (на каждом занятии)

2.1. Оздоровительно-профилактические подвижные игры.

<p>Пятнашки. Тише едешь - дальше будешь. Ходим в шляпах. Придумай сам. Слушай внимательно. Запрещенное движение. Собери. Сделай фигуру. Режим дня. Эхо. Слушай сигнал. Прыгни не задень. Дождь в лесу.</p>	<p>Пятнашки. Игра с мячом. Горелки. Фигуры. Мы - веселые ребята. Совушка. Ходим в шляпах. Замороженные. Великаны и гномы. Исправь осанку. Будь ловким. Фигуры. Собери.</p>	<p>Пятнашки. Фигуры. Собери. Выпрямление. Делай так - делай эдак. Держись всегда прямо. Будь устойчив. Ходим в шляпах.</p>	<p>Пятнашки. Товарищ командир. Лыжник. Ходим в шляпах. Канатоходцы. Замри. Исправь осанку. Собери. Ножной мяч в кругу. Не урони мешочек.</p>
--	--	--	--

2.2. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.

"Дифференцированная двигательная деятельность"

3.1. Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

<p>Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов с речитативом: Шел король по лесу. Большие ноги. Гуляем в лесу. Тик-так. Раз, два, раз, два. На лугу.</p>	<p>Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов и с предметами (с мешочком, со скакалкой, гимнастической палкой, набивным мячом).</p>
---	---

<p>Космонавты. Выросли деревья. Комплексы упражнений с предметами (с мешочком, со скакалкой, с гимнастической палкой).</p>			
<p>3.2. Элементы ритмики.</p>			
<p>Комплексы упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающие упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа. Танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов). Имитационные и прыжковые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.</p>			
<p>3.3. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера.</p>			
<p>Кошка просыпается. Тигр готовится к прыжку. Черепаха осторожно выглядывает из панциря. Обезьяна скачет кругами. Еж сворачивается клубком. Балансировка. Наблюдение за полетом. Пропеллер. Ворона. Рукопожатие. Ласточка.</p>	<p>Медведь осматривается вокруг. Журавль шагает, взмахивая крыльями. Еж сворачивается клубком. Балансировка по кругу. Совместный полет. Вьюга.</p>	<p>Сова вглядывается в темноту. Орел испытывает крылья. Еж сворачивается клубком. Волшебная палочка. Стрелки.</p>	<p>Аист стоит на одной ноге. Слон принимает песочную ванну. Змея сбрасывает кожу. Еж сворачивается клубком. Цапля. Снежная баба. Жонглеры и эквилибристы.</p>
<p>3.4 Профилактические и коррекционные упражнения. 3.4.1. Для формирования правильной осанки.</p>			
<p>Комплексы для укрепления мышц спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с речитативом.</p>	<p>Комплексы упражнений при нарушении осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для укрепления боковых мышц туловища. Упражнения для укрепления задней и передней поверхности бедер. Упражнения для живота и таза. Упражнения для "активного пояса" на суставы конечностей. Упражнения при круглой спине, сутуловатости и крыловидных лопатках.</p>		

3.4.2. Для укрепления свода стопы.			
Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Захватывание стопами предметов и приподнимание их. Максимальное сгибание и разгибание стоп. Катание гимнастической палки ступнями. Ходьба по гимнастической палке и ребристыми поверхностями. Комплексы упражнений для уплощенной и плоской стопы.			
3.4.3. Профилактические и специальные дыхательные упражнения.			
Упражнения на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе. Диафрагменное дыхание. Игровые комплексы дыхательной гимнастики.			
3.5. Упражнения (асаны) с элементами йоги.			
Кролик. Веник. Алмаз. Полулотос. Плуг. Дерево. Змея. Кошка. Верблюд. Черепаха.	Палка. Озеро. Угол. Кошка. Треугольник. Плуг. Дерево. Змея. Лотос.	Лотос. Дерево. Змея. Плуг. Кошка. Озеро. Угол. Треугольник. Мостик.	Перекидывание. Угол. Плуг. Змея. Лотос. Мостик. Полусвечка. Дерево. Лодка. Звезда. Озеро. Упражнения для боковых мышц живота.
3.6. Суставная гимнастика (стретчинг).			
		Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.	
«Танец»			
История танца.	Партерный экзерсис (упражнения улучшения гибкости, подвижности)		
	Изучение простейших элементов танцев (приложение 10)		
	«Танец утят»	«Летка-енька», «Полька»	«Цыганочка», «Барыня»
Определим свои возможности (тесты на эластичность, подвижность, гибкость) Элементы классического экзерсиса – позиции ног, позиции рук, plie. Элементы народного танца.			
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ			
Творческая студия: Показательные выступления танцевальных композиций. Презентация комплексных ритмичных упражнений.			

Цель программы: содействовать творческому развитию личности младшего школьника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часов в год, из расчета 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут в зависимости от возрастных особенностей детей. Программа реализуется в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием – (см. раздел: Условия реализации программы).

Основной организационной формой обучения является занятие.

Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка полученных знаний.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

Планируемые результаты освоения школьниками

программы «Ритмика»

В результате обучения по внеурочной программе школьники начального звена:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Ритмическая гимнастика», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий ритмикой;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Выпускник научится:

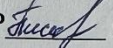
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий ритмическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Календарно-тематический план

	Тема Занятия	Дата
1	Введение в ТО и ТБ. Элементы музыкальной грамоты.	05.09.2024
2	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса .	12.09.2024
3	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса .	19.09.2024
4	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса.	25.09.2024
5	Построение и перестроение.	3.10.2024
6	Слушание музыки.	10.10.2024
7	Гимнастика с элементами фитнеса.	17.10.2024
8	Гимнастика с элементами фитнеса.	31.11.2024
9	Гимнастика с элементами фитнеса.	7.11.2024
10	Элементы классического танца .	14.11.2024
11	Элементы классического танца .	21.11.2024
12	Элементы классического танца.	28.11.2024
13	Элементы классического танца.	5.12.2024
14	Элементы народно-сценического танца.	9.12.2024
15	Элементы народно-сценического танца.	12.12.2024
16	Элементы народно-сценического танца.	19.12.2024
17	Детские бальные и народные танцы.	09.01.2025
18	Детские бальные и народные танцы.	16.01.2025
19	Детские бальные и народные танцы.	23.01.2025
20	Образные танцы (игровые)	30.01.2025
21	Образные танцы (игровые)	13.02.2025
22	Постановка танцевальной композиции	20.02.2025
23	Постановка танцевальной композиции	27.02.2025
24	Постановка танцевальной композиции	06.03.2025
25	Постановка танцевальной композиции	13.03.2025
26	История классического и современного танцев	17.03.2025
27	История классического и современного танцев	03.04.2025
28	Танец народов РФ	10.04.2025
29	Танец народов РФ	17.04.2025
30	Игровые Этюды	24.04.2025
31	Игровые Этюды	15.05.2025
32	Музыкально-танцевальные игры.	18.05.2025
33	Музыкально-танцевальные игры.	22.05.2025
34	Подведение итогов, закрепление пройденного материала	23.05.2025

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Шиловская средняя общеобразовательная школа №2»
муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области

«СОГЛАСОВАНО»


Зам. директора по УВР  (Пискарева В.Ф.)

«27» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. Директор МБОУ «Шиловская СОШ №2»


Маргушина О.В.
пр. №12 от «27» августа 2024г.

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей
протокол №12 от «27» августа 2024 г.
Рук. ШМО  (Сорокина Е. И.)

Рабочая программа внеурочной деятельности по общекультурному
направлению
«Ритмика».

Кол-во часов в неделю: 1

Всего: 35

Класс: 6Б, 6В, 7Б.

Разработчик программы: Чикина Д.В.,
педагог внеурочной деятельности

Шилово. 2024 г.

Пояснительная записка

Растет ребенок... Все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Ритмика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Регулярные занятия ритмикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Программа «Ритмическая гимнастика» по уровню освоения носит общеразвивающий характер, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности, а также наличия межплеменных связей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Водное занятие			
Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила безопасности при подвижных играх. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.			
"Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни"			
1.1. Основы знаний о физической культуре (краткие беседы на каждом занятии)			
Физическая культура как	Физические упражнения,	Физические упражнения, их	Физическая подготовка и ее связь с развитием

<p>система разнообразных форм занятий физической подготовки и укреплением здоровья человека. Режим дня и личная гигиена. Закаливание воздухом, обтиранием. Знания и представления о правильной осанке. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Здоровый образ жизни первоклассника. Влияние эмоций и настроения на состояние здоровья человека.</p>	<p>их отличие от обычных движений и связь с физическим развитием. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Значение правильного дыхания при занятиях физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на нормальное развитие организма. Влияние физических упражнений на осанку. Влияние занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека.</p>	<p>разновидности и правила выполнения. Режим дня и личная гигиена. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Закаливание организма, его значение в укреплении здорового человека. Влияние здорового образа жизни на красоту и здоровье человека.</p>	<p>основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием. Режим дня и личная гигиена. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, умственную работоспособность. Представления об основных правилах здорового образа жизни. Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность.</p>
--	---	--	---

1.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок, правила</p>	<p>Занятия утренней гигиенической гимнастикой и музыкальной гимнастикой, закаливание, развитие быстроты и равновесия.</p>	<p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных</p>	<p>Регулирование нагрузки по показаниям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
--	---	---	---

<p>организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки.</p>	<p>Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, осанки, уровня развития основных физических качеств.</p>	<p>действий. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	
--	---	--	--

"Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения" (на каждом занятии)

2.1. Оздоровительно-профилактические подвижные игры.

<p>Пятнашки. Тише едешь - дальше будешь. Ходим в шляпах. Придумай сам. Слушай внимательно. Запрещенное движение. Собери. Сделай фигуру. Режим дня. Эхо. Слушай сигнал. Прыгни не задень. Дождь в лесу.</p>	<p>Пятнашки. Игра с мячом. Горелки. Фигуры. Мы - веселые ребята. Совушка. Ходим в шляпах. Замороженные. Великаны и гномы. Исправь осанку. Будь ловким. Фигуры. Собери.</p>	<p>Пятнашки. Фигуры. Собери. Выпрямление. Делай так - делай эдак. Держись всегда прямо. Будь устойчив. Ходим в шляпах.</p>	<p>Пятнашки. Товарищ командир. Лыжник. Ходим в шляпах. Канатоходцы. Замри. Исправь осанку. Собери. Ножной мяч в кругу. Не урони мешочек.</p>
--	--	--	--

2.2. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.

"Дифференцированная двигательная деятельность"

3.1. Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

<p>Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов с речитативом: Шел король по лесу. Большие ноги. Гуляем в лесу. Тик-так. Раз, два, раз, два. На лугу.</p>	<p>Комплексы упражнений на месте и в движении без предметов и с предметами (с мешочком, со скакалкой, гимнастической палкой, набивным мячом).</p>
---	---

<p>Космонавты. Выросли деревья. Комплексы упражнений с предметами (с мешочком, со скакалкой, с гимнастической палкой).</p>			
<p>3.2. Элементы ритмики.</p>			
<p>Комплексы упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающие упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа. Танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов). Имитационные и прыжковые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.</p>			
<p>3.3. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера.</p>			
<p>Кошка просыпается. Тигр готовится к прыжку. Черепаха осторожно выглядывает из панциря. Обезьяна скачет кругами. Еж сворачивается клубком. Балансировка. Наблюдение за полетом. Пропеллер. Ворона. Рукопожатие. Ласточка.</p>	<p>Медведь осматривается вокруг. Журавль шагает, взмахивая крыльями. Еж сворачивается клубком. Балансировка по кругу. Совместный полет. Вьюга.</p>	<p>Сова вглядывается в темноту. Орел испытывает крылья. Еж сворачивается клубком. Волшебная палочка. Стрелки.</p>	<p>Аист стоит на одной ноге. Слон принимает песочную ванну. Змея сбрасывает кожу. Еж сворачивается клубком. Цапля. Снежная баба. Жонглеры и эквилибристы.</p>
<p>3.4 Профилактические и коррекционные упражнения. 3.4.1. Для формирования правильной осанки.</p>			
<p>Комплексы для укрепления мышц спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с речитативом.</p>	<p>Комплексы упражнений при нарушении осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для укрепления боковых мышц туловища. Упражнения для укрепления задней и передней поверхности бедер. Упражнения для живота и таза. Упражнения для "активного пояса" на суставы конечностей. Упражнения при круглой спине, сутуловатости и крыловидных лопатках.</p>		

3.4.2. Для укрепления свода стопы.			
Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Захватывание стопами предметов и приподнимание их. Максимальное сгибание и разгибание стоп. Катание гимнастической палки ступнями. Ходьба по гимнастической палке и ребристыми поверхностями. Комплексы упражнений для уплощенной и плоской стопы.			
3.4.3. Профилактические и специальные дыхательные упражнения.			
Упражнения на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе. Диафрагменное дыхание. Игровые комплексы дыхательной гимнастики.			
3.5. Упражнения (асаны) с элементами йоги.			
Кролик. Веник. Алмаз. Полулотос. Плуг. Дерево. Змея. Кошка. Верблюд. Черепаха.	Палка. Озеро. Угол. Кошка. Треугольник. Плуг. Дерево. Змея. Лотос.	Лотос. Дерево. Змея. Плуг. Кошка. Озеро. Угол. Треугольник. Мостик.	Перекидывание. Угол. Плуг. Змея. Лотос. Мостик. Полусвечка. Дерево. Лодка. Звезда. Озеро. Упражнения для боковых мышц живота.
3.6. Суставная гимнастика (стретчинг).			
		Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.	
«Танец»			
История танца.	Партерный экзерсис (упражнения улучшения гибкости, подвижности)		
	Изучение простейших элементов танцев (приложение 10)		
	«Танец утят»	«Летка-енька», «Полька»	«Цыганочка», «Барыня»
Определим свои возможности (тесты на эластичность, подвижность, гибкость) Элементы классического экзерсиса – позиции ног, позиции рук, plie. Элементы народного танца.			
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ			
Творческая студия: Показательные выступления танцевальных композиций. Презентация комплексных ритмичных упражнений.			

Цель программы: содействовать творческому развитию личности младшего школьника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часов в год, из расчета 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут в зависимости от возрастных особенностей детей. Программа реализуется в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием – (см. раздел: Условия реализации программы).

Основной организационной формой обучения является занятие.

Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка полученных знаний.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

Планируемые результаты освоения школьниками

программы «Ритмика»

В результате обучения по внеурочной программе школьники начального звена:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Ритмическая гимнастика», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий ритмикой;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий ритмическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Календарно-тематический план

	Тема Занятия	Дата
1	Введение в ТО и ТБ. Элементы музыкальной грамоты.	05.09.2024
2	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса .	12.09.2024
3	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса .	19.09.2024
4	Муз-ритмические упражнения, гимнастика с элементами фитнеса.	25.09.2024
5	Построение и перестроение.	3.10.2024
6	Слушание музыки.	10.10.2024
7	Гимнастика с элементами фитнеса.	17.10.2024
8	Гимнастика с элементами фитнеса.	31.11.2024
9	Гимнастика с элементами фитнеса.	7.11.2024
10	Элементы классического танца .	14.11.2024
11	Элементы классического танца .	21.11.2024
12	Элементы классического танца.	28.11.2024
13	Элементы классического танца.	5.12.2024
14	Элементы народно-сценического танца.	9.12.2024
15	Элементы народно-сценического танца.	12.12.2024
16	Элементы народно-сценического танца.	19.12.2024
17	Детские бальные и народные танцы.	09.01.2025
18	Детские бальные и народные танцы.	16.01.2025
19	Детские бальные и народные танцы.	23.01.2025
20	Образные танцы (игровые)	30.01.2025
21	Образные танцы (игровые)	13.02.2025
22	Постановка танцевальной композиции	20.02.2025
23	Постановка танцевальной композиции	27.02.2025
24	Постановка танцевальной композиции	06.03.2025
25	Постановка танцевальной композиции	13.03.2025
26	История классического и современного танцев	17.03.2025
27	История классического и современного танцев	03.04.2025
28	Танец народов РФ	10.04.2025
29	Танец народов РФ	17.04.2025
30	Игровые Этюды	24.04.2025
31	Игровые Этюды	15.05.2025
32	Музыкально-танцевальные игры.	18.05.2025
33	Музыкально-танцевальные игры.	19.05.2025
34	Музыкально-танцевальные игры.	22.05.2025
35	Подведение итогов, закрепление пройденного материала	24.05.2025