

Российская Федерация  
Муниципальное образование Тосненский район Ленинградской области  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**  
**«ФЕДОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

---

187021, Ленинградская область, Тосненский район, д. Федоровское, ул. Почтовая, д.1, тел/факс 8(813)6165373  
E-mail: fedorovskaischool@yandex.ru

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
МКОУ «Федоровская СОШ»  
от **31.08.2021** г. протокол **№1**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
муниципального общеобразовательного учреждения  
**«Федоровская средняя общеобразовательная школа»**  
от «**31**» августа 2021 года № **320**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СПОРТ В ТАНЦАХ» (1 группа)**

Педагог дополнительного образования  
Саламатова Е.В.

Срок реализации программы – 1 год  
Возраст детей: 7-8 лет

гп. Федоровское  
2021 год

## Структура

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительное направление ДПОУ занимает 3 часа в неделю, 108 часов в год для детей 1-го, 2-ого годов обучения в школе. Программа составлена на основе авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания».

Приобретаемые на уроках физической культуры умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

ДПОУ по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Реализация ДПОУ по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях, проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

1. **Актуальность** программы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьника с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения людей.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

2. **Педагогическая целесообразность программы** основана на том, что программа рассчитана на формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

3. **Отличительные особенности программы** в том, что в образовательном процессе у обучающихся гармонично развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, быстрота, развиваются координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости, формируется и закрепляется навык правильной осанки, корректируется психомоторное, речевое, эмоциональное и общее психическое состояние.

4. **Цели и задачи программы.**

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Содействие оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

Содействие профилактике плоскостопия.

Содействие развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.

Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

Формирование знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.

Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

#### **Основные задачи курса:**

Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Формирование навыков выразительности, пластичности и танцевальности в движениях.

Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

### **5. Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- овладение теоретическими знаниями в области танца;
- освоение техники, стиля и манеры исполнения;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- развитие таких данных, как гибкость, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность;
- развитие физической выносливости.

#### **Метапредметные:**

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания "текстов" музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

#### **Личностные:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности личного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствами других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни кружка, школы и др.

### **6. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы**

Программа предназначена для детей 7-8 лет. В объединение принимаются все желающие по свободному набору.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Длительность учебного занятия составляет 45 минут.

Количество детей в группе 15 человек.

Год обучения	Продолжительность занятий	Итого учебных часов в год
1 год	3 раза в неделю по 1 учебному часу	108 часов

Программа рассчитана на 1 год обучения. Она включает в себя материал по основным разделам - знания о физической культуре, физическое совершенствование, атлетика, гимнастика, танец, коррекция, игра и требования к уровню подготовленности занимающихся.

Программа рассчитана на один год обучения. Программа курса составлена для использования во внеурочной деятельности в 1-2 классах, в объеме 108 часов в год (3 раза в неделю).

Организация деятельности школьников на занятиях основывается на следующих принципах:

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

**Форма занятий** – традиционное групповое занятие, открытые занятия, репетиция, концерт.

**Форма организации деятельности** – фронтальная., в парах, групповая, индивидуально-групповая.

*Виды контроля:*

- Начальный (входной) проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов образования.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их способностей.

### **Форма подведения итогов**

Для подведения итогов реализации данной программы используются разнообразные формы: промежуточная и итоговая аттестация, выступления на различных площадках, открытые занятия, участия в смотрах и конкурсах различного уровня.

## 7. Учебно-тематический план программы «Спорт в танцах»

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Знания о физической культуре	2		2
2	Физическое совершенствование	2	16	18
3	Атлетика	2	16	18
4	Гимнастика	2	18	20
5	Танец	2	18	20
6	Коррекция	2	11	13
7	Игра	2	11	13
8	Требования к уровню подготовленности занимающихся	1	3	4
	Всего часов	15	93	108

### Содержание программы занятий «Спорт в танцах»

#### 1. Знания о физической культуре (теоретическая направленность) (2 часа)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, и влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

## *2. Физическое совершенствование (общеразвивающая направленность) (18 часов)*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом» при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте в движение. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки. Перестроением из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам). Размыкание и смыкание приставными шагами. Фигурная маршировка «Противоход», «Диагональ».. Фигурная маршировка «Змейка».

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической стенке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Метание. Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание. Упражнения стретчинга. Упражнения джаз-гимнастики.

## *3. Атлетика (общеукрепляющая направленность) (18 часов)*

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отделы), брюшного пресса (верхний и нижний отделы), ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для создания представления и формирования и закрепления навыка правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, лежа на боку). Упражнения на вытяжение позвоночника.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках. Сидя на полу: разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др. Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речетативами (стихи, сказки, игры).

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самоmassage). Дыхательные упражнения.

## *4. Гимнастика (общеразвивающая направленность) (20 часов)*

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами: с платочками, ленточками. Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево. Общеразвивающие упражнения, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений. Общеразвивающие упражнения, с предметами: со скакалкой, массажным мячом. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах.

Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке на одной ноге, с опорой коленом на скамейку, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперед. Упражнения «ласточка», «пистолетик». Равновесие в положении лежа на боку.. Равновесие лежа на лопатках, руки в стороны на полу.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо, влево, вперед, назад, из положения седа в группировке. «Мост» в положении лежа спиной на мяче.

#### *5. Танец (танцевально-ритмическая направленность) (20 часов).*

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, притопы на каждый счет и через счет, на сильные и слабые доли, с различными заданиями (только на 1-ый и 3-ий счет или на 2-ой и 4-ый счет). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Дирижирование: трехдольный размер. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».

Основы хореографии. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую, смена позиций. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка. Упражнения «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Полуприсед на одной другая вперед на носок, пятку. Переменный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию.

Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик», «Макарена», «Кукушечка», «Стирка», «Слоненок», «Автостоп», «Кантри», «Танец по кругу», «Вальс».

Базовые шаги аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up (подъем колена); jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); lurch (выпад); jog (бег), V-step, kick, basic step; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках. Mambo (шаг мамбо); cha-cha-cha (шаг ча-ча-ча, cross (скрестный шаг вперед). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации.

#### *6. Коррекция (профилактико-корректирующая направленность) (13 часов)*

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для создания представления и формирования и закрепления навыка правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, лежа на боку). Упражнения на вытяжение позвоночника.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках. Сидя на полу: разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др. Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речетативами (стихи, сказки, игры).

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

#### *7. Игра (креативно-игровая направленность) (13 часов)*

Творческие и игровые задания. Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец по кругу», «Стоп-кадр», «Повтори за мной», «Соревнования шеренгами», «Делай как я».

Музыкально-подвижные игры. «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался...», «Автомобили», «Второй лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде», «Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!».

Эстафеты. «Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета.

Сюжетные занятия. «Путешествие в сказку», «В мире животных», «В гости к Морской Феи», «Конкурс танца», «Поход в фитнес-клуб», «Чудесная страна, Лукоморье», «Путешествуя в Играй-город», «Путешествие на поезде», «Олимпийцы среди нас».

8. Требования к уровню подготовленности занимающихся (4 часа)

Контрольное тестирование. Соревнования.

## 8. Методическое обеспечение программы

- помещение: спортивный зал, аудиоаппаратура, аудиозаписи, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалки, комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, комплекс тематических игр и конкурсов.

№	Раздел	Тип занятий	Методы и приемы	Дидактическое и материально-техническое оснащение
1	<b>Знания о физической культуре</b>	Беседа, Демонстрация	Наглядный Метод показа Демонстрация Показ	
2	<b>Физическое совершенствование</b>	Беседа, Объяснение, практическая работа, самостоятельная работа, игра, демонстрация	Наглядный метод показа, демонстрация, упражнения, контроль	Аудиоаппаратура, аудиозаписи, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалки
3	<b>Атлетика</b>	Беседа, Объяснение, практическая работа, самостоятельная работа, игра, демонстрация	Наглядный метод показа, демонстрация, упражнения, контроль	Аудиоаппаратура, аудиозаписи, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалки
4	<b>Гимнастика</b>	Беседа, Объяснение, практическая работа, самостоятельная работа, игра, демонстрация	Наглядный метод показа, демонстрация, упражнения, контроль	Аудиоаппаратура, аудиозаписи, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалки
5	<b>Танец</b>	Беседа, Объяснение, практическая работа,	Наглядный метод показа, демонстрация, упражнения,	Аудиоаппаратура, аудиозаписи



		самостоятельная работа, игра, демонстрация	контроль	
6	<b>Коррекция</b>	Беседа, Объяснение, практическая работа, самостоятельная работа, игра, демонстрация	Наглядный метод показа, демонстрация, упражнения, контроль	Аудиоаппаратура, аудиозаписи, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалки
7	<b>Игра</b>	Беседа, Объяснение, практическая работа, самостоятельная работа, игра, демонстрация	Наглядный метод показа, демонстрация, упражнения, контроль	Аудиоаппаратура, аудиозаписи, комплекс тематических игр и конкурсов
8	<b>Требования к уровню подготовленности занимающихся</b>	Беседа, Объяснение, практическая работа, самостоятельная работа, игра, демонстрация	Наглядный метод показа, демонстрация, контроль, самоконтроль	Комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики

## 9. Материально-техническое обеспечение процесса обучения

9.1 Оборудование: аудиоаппаратура, аудиозаписи, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалки, комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, комплекс тематических игр и конкурсов.

9.2 Список литературы

Для педагога:

Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И. Физкультура 1 класс. Поурочные планы. В., «Учитель», 2011

Виненко В.И. «Физкультура 1-11 классы» Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., «Учитель», 2010

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М., «Просвещение», 2011

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «ВАКО», 2007

Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. М., «Просвещение», 2012

Для обучающихся:

Матвеев А.П. Академический школьный учебник «Физическая культура 1». М., «Просвещение», 2011

Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. М., Педагогическое общество России, 2006

### Календарно-тематическое планирование Курс «Спорт в танцах»

№ занятия	Дата	Тема
1	01.09	Понятие «Физкультура», Правила предупреждения

		травматизма во время занятий, История физической культуры
2	02.09	Понятие «Физкультура», Правила предупреждения травматизма во время занятий, История физической культуры
3	06.09	Физкультурно-оздоровительная деятельность
4	08.09	Физкультурно-оздоровительная деятельность
5	09.09	Комплекс упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий для профилактики и коррекции нарушений осанки
6	13.09	Комплекс упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий для профилактики и коррекции нарушений осанки
7	15.09	Комплексы упражнений на развитие физических качеств
8	16.09	Комплексы упражнений на развитие физических качеств
9	20.09	Комплекс дыхательных упражнений
10	22.09	Гимнастика для глаз
11	23.09	Спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения
12	27.09	Спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения
13	29.09	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики
14	30.09	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики
15	04.10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика
16	06.10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика
17	07.10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание
18	11.10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
19	13.10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
20	14.10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
21	18.10	Упражнения, направленные на развитие силы
22	20.10	Упражнения, направленные на развитие силы
23	21.10	Упражнения, направленные на развитие силы
24	25.10	Упражнения, направленные на развитие силы
25	27.10	Упражнения на формирование правильной осанки
26	28.10	Упражнения на формирование правильной осанки
27	01.11	Упражнения на формирование правильной осанки
28	03.11	Упражнения на формирование правильной осанки
29	08.11	Упражнения для профилактики плоскостопия
30	10.11	Упражнения для профилактики плоскостопия
31	11.11	Упражнения для профилактики плоскостопия
32	15.11	Упражнения для профилактики плоскостопия
33	17.11	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики
34	18.11	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики
35	22.11	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики
36	24.11	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

37	25.11	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию
38	29.11	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию
39	01.12	Общеразвивающие упражнения
40	02.12	Общеразвивающие упражнения
41	06.12	Общеразвивающие упражнения
42	08.12	Общеразвивающие упражнения
43	09.12	Общеразвивающие упражнения
44	13.12	Общеразвивающие упражнения
45	15.12	Упражнения в равновесии
46	16.12	Упражнения в равновесии
47	20.12	Упражнения в равновесии
48	22.12	Упражнения в равновесии
49	23.12	Упражнения в равновесии
50	27.12	Упражнения в равновесии
51	29.12	Акробатические упражнения
52	10.01	Акробатические упражнения
53	12.01	Акробатические упражнения
54	13.01	Акробатические упражнения
55	17.01	Акробатические упражнения
56	19.01	Акробатические упражнения
57	20.01	Акробатические упражнения
58	24.01	Акробатические упражнения
59	26.01	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
60	27.01	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
61	31.01	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
62	02.02	Основы хореографии
63	03.02	Основы хореографии
64	07.02	Основы хореографии
65	09.02	Основы хореографии
66	10.02	Танцевальные шаги
67	14.02	Танцевальные шаги
68	16.02	Танцевальные шаги
69	17.02	Ритмические танцы
70	21.02	Ритмические танцы
71	24.02	Ритмические танцы
72	28.02	Ритмические танцы
73	02.03	Базовые шаги аэробики и их связки
74	03.03	Базовые шаги аэробики и их связки
75	05.03	Базовые шаги аэробики и их связки
76	09.03	Базовые шаги аэробики и их связки
77	10.03	Базовые шаги аэробики и их связки
78	14.03	Базовые шаги аэробики и их связки
79	16.03	Упражнения на формирование правильной осанки
80	17.03	Упражнения на формирование правильной осанки
81	21.03	Упражнения на формирование правильной осанки
82	23.03	Упражнения на формирование правильной осанки
83	24.03	Упражнения на формирование правильной осанки
84	28.03	Упражнения для профилактики плоскостопия
85	30.03	Упражнения для профилактики плоскостопия
86	31.03	Упражнения для профилактики плоскостопия
87	04.04	Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики

88	06.04	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию
89	07.04	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию
90	11.04	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию
91	13.04	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию
92	14.04	Творческое и игровое занятие
93	18.04	Творческое и игровое занятие
94	20.04	Творческое и игровое занятие
95	21.04	Музыкально-подвижные игры
96	25.04	Музыкально-подвижные игры
97	27.04	Эстафеты
98	28.04	Эстафеты
99	30.04	Эстафеты
100	04.05	Сюжетное занятие
101	05.05	Сюжетное занятие
102	11.05	Сюжетное занятие
103	12.05	Сюжетное занятие
104	16.05	Сюжетное занятие
105	28.05	Требование к уровню подготовленности
106	19.05	Контрольное тестирование
107	23.05	Соревнования
108	25.05	Соревнования