

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

« РАССМОТРЕНО »
Протокол педагогического совета
от 29.08.2025 г. № 5

« УТВЕРЖДЕНО »
Директор МКОО ДО «Воловский ЦВР»
Н. А. Кобелева
Приказ от 01.09.2025 г. № 20



**Рабочая программа
педагога дополнительного образования
Подколзина Наталья Николаевна
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая мозаика»
на 2025-2026 учебный год**

2025 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Ритмическая мозаика" для реализации в 2025-2026 учебном году. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации учащихся.

Особенность программы – танцевальная гимнастика, ритмические упражнения необходимые для освоения танца, помогают приобрести учащимися навыки легкости, грациозности, избавиться от тяжеловесности, скованности, что присуще детям данного возраста.

Танцы - это наиболее яркая и эмоциональная часть любого мероприятия. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.

Кроме того, ритмические движения и музыка воздействуют на состояние здоровья человека.

Учебный материал концентрируется вокруг блоков, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. В упражнения на ориентировку в пространстве, строевые упражнения, упражнения с музыкально-ритмическими предметами, упражнения с предметами танца, танцевальные движения, музыкально-ритмические игры. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

Целью:

предмета «Ритмика» является активизация музыкального мышления детей через движение. Укреплять физическое и психическое здоровье детей, научить правильно, красиво двигаться и танцевать, воспитать эстетическое чувство вкуса. Для достижения поставленной цели решаются следующие общие

задачи:

- воспитание метроритмического чувства в упражнениях, играх, игре на самых простых ударных музыкальных инструментах;
- развитие творческих способностей (сочинение, импровизация);
- раскрытие общей музыкальности;
- развитие памяти, внимания, воображения, слушательских умений;
- закрепление теоретических понятий через движения, практическое освоение определенного музыкального материала (репертуара), развитие навыков его словесной, двигательной и графической интерпретации и анализа музыки;
- освоение навыков ритмического диктанта;
- формирование устойчивого интереса к музыкальному обучению в целом.

Вся работа по ритмике строится как на коллективных, так и на индивидуальных действиях, которые расширяют возможности воспитательного воздействия, повышают организованность, развивают чувство товарищества, дружелюбие. Вместе с тем, занятия по ритмике должны строиться таким образом, чтобы каждый ученик имел возможность проявить личностные качества, поскольку акцент лишь на сугубо коллективных действиях сковывает индивидуальность ребенка и не способствует подлинно творческому его развитию.

Особое внимание следует уделить воспитанию двигательных навыков: чем лучше ребенок будет владеть своим телом, тем точнее, ярче и свободнее он выразит свои музыкальные ощущения.

В процессе занятий двигательные навыки постепенно совершенствуются, улучшается их качество; движения становятся более свободными, ритмичными, координированными, пластичными, выразительными. У детей вырабатывается активное торможение в связи с остановкой в музыке или при переходе с одного движения на другое (с шага на бег, подскок и так далее).

Так как занятия по ритмике осуществляются под музыку, необходимо обратить особое внимание на ее качественное исполнение. Высокохудожественная музыка воспитывает хороший вкус, расширяет музыкальный кругозор у детей.

Очень важна связь ритмики со смежными музыкальными дисциплинами. Необходимо, чтобы педагог знал программы этих дисциплин и соблюдал последовательность в прохождении материала.

Содержание курса обучения

Работа по ритмике ведется в 2-х направлениях:

1. формирование музыкально-слуховых представлений. Сюда относятся следующие темы: восприятие характера музыки, темпа, динамики, регистровой окраски, метроритма и структуры музыкальных произведений (что не исключает, однако, работы над целостным восприятием музыкального произведения).

2. работа над совершенствованием движений. На занятиях используются упражнения с музыкально-ритмическими и двигательными заданиями, музыкально-ритмические игры, танцевальные элементы, гимнастические игры.

Большое место в работе по ритмике занимает развитие детского творчества. Дети в движении должны уметь передать свое отношение к прослушанному произведению. Использование разнообразных движений, умение согласовать их с характером музыки развивает инициативы и фантазию детей.

Музыкально-ритмические игры способствуют развитию творческой активности и музыкальных способностей детей.

Срок реализации: 1 года. Один год обучения составляет 144 учебных часов т.е. 2 занятия в неделю.

Контингент: дети от 7 лет. Численность обучающихся в группе 10 человек .

Программа предполагает возможность реализации в дистанционной форме. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с локальным актом МКОУ ДО «Воловский ЦВР».

Программа предполагает наличие вариативной части.

Вариативная часть программы разрабатывается педагогом дополнительного образования самостоятельно в случае введения в учреждении дистанционной формы обучения. Вариативная часть предоставляет возможность педагогу менять темы, разделы программы. Введение вариативной части поможет выполнить программу в полном объеме.

Данная программа будет реализована с использованием платформ и сервисов для проведения онлайн видео-конференций.

Дистанционная форма предполагает изучение не менее 55% объема программы в режиме онлайн с использованием выбранной платформы. Допускается использовать электронные образовательные ресурсы сети Интернет, не противоречащие нормам этики и морали, в форме веб-занятий (мастер-классов, видео экскурсий и т.п.) и чаи занятий по направлению деятельности; электронную почтовую рассылку (методические рекомендации), работу в мессенджерах (консультации по работам), кейс- технологии, презентации, работу в ВКонтакте и др.

Краткие методические указания

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема и т.д.;

- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное

и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

На занятиях ритмикой необходимо развивать музыкальность детей. Способность создать музыкально-двигательный образ, создать необходимые условия для естественного выявления моторных реакций на музыку, образное содержание и характер упражнений всецело вытекает из содержания и формы музыки. Успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, так как на них яснее всего видно, что дают детям музыка и движение.

Знакомя детей с музыкой и движением в их единстве, педагог определяет, как он будет объяснять детям данное музыкально-двигательное задание.

Выбор приема зависит как от педагогической направленности самого материала, так и от задач, которые ставит перед собой педагог.

Перед упражнениями, в которых дети должны самостоятельно найти движения, выражающие музыкальные образы педагог ограничивается кратким изложением содержания, либо проводит небольшую беседу, направляющую воображение детей, но он не должен подсказывать им движения, дети сами придают движению нужную выразительность.

Если нужно, чтобы дети сразу поняли и почувствовали точную форму, динамику, образ педагог выразительно и четко показывает движения детям; затем дети сами исполняют их, окрашивая своим пониманием музыки.

При работе с детьми над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Показ играет в работе над движением огромную роль. Он необходим при освоении технических навыков, подготовительных упражнений. Дети должны увидеть художественное воплощение музыкально-двигательного образа – это будит их воображение. Чтобы во время урока не было равнодушных и безучастных, необходимо воспитать в детях привычку во время движения петь про себя мелодию, знать ее наизусть. Также нужно постепенно вносить в задания занимательные элементы, будить воображение, возбуждать творческую фантазию, превращать обычное упражнение в красивое коллективное действие.

И самое главное: в работе над материалом не следует торопить детей, опережая возможности их восприятия.

Методическое обеспечение

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение.

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество.

Учащиеся дошкольного возраста быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Поэтому, проводя цикл упражнений, выпрямляющих спинки маленьких танцоров и растягивающих им нужные мышцы, программа предусматривает находить время и для игры, и для улыбки.

Мышцы учащихся развиты слабо, они быстро устают от физических нагрузок. Ребенок не может долго удерживать корпус в подтянутом состоянии из-за слабости мышц спины. Педагог должен учитывать особенности развития ребенка и, во-первых, увеличивать физическую нагрузку очень осторожно, а во-вторых - укреплять и развивать мышцы, формировать устойчивые навыки правильной осанки и совершенствовать основные танцевальные движения постепенно. Не следует долго отрабатывать одно и то же движение; повторяя его из урока в урок, ребенок постепенно научится выполнять это движение правильно и красиво.

Давление на детей нужно свести к минимуму. Ребенок дошкольного возраста еще не обладает достаточно развитой волей, упорством и самоорганизацией, и вряд ли он оценит по достоинству слишком жесткую дисциплину на занятиях. Для него будут привлекательными занятия по танцу, построенные на простом материале, занятия с элементами игры и соревнования.

Танец способствует развитию координации, моторной памяти, выработке здоровой осанки. Систематические занятия соразмерно развивают фигуру, могут помочь в устранении некоторых физических недостатков.

На уроке следует закреплять все навыки, выработанные раньше, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное не до конца.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем ученики повторяют).

Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их.

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

Ожидаемые результаты.

Результатами выполнения программы являются:

- развитие двигательных навыков, укрепление осанки, умение двигаться в соответствии с темпом и характером музыки;
- соотношение своих движений с действиями других участников творческого процесса.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- контроль выполнения домашних заданий, индивидуальный опрос;
- проведение открытых уроков;
- выступления на концертах

Календарный учебный график объединения «Ритмическая мозаика» на 2025 – 2026 учебный год.

№	Дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Темы	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.2025	15.00-17.00	Беседа	Вводная часть 1ч	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с занятиями по ритмике.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.
2	05.09.2025		Беседа	Основы музыкальной грамоты (9ч)	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.
	08.09.2025		Беседа, показ,		Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	МКОУ ДО «Воловский	Наблюдение. Опрос.

			практическая работа			ЦВР»	Контроль качества выполнения задания.
	11.09.2025		Беседа, показ, практическая работа		Динамические оттенки (громко, тихо)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	15.09.2025		Беседа, показ, практическая работа		Музыкальный размер (2/4, 4/4)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	19.09.2025		Практическая работа		Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	22.09.2025		Практическая работа		Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
3	26.09.2025		Беседа. Показ. Практическая работа	Упражнения на ориентировку в пространстве 3ч	Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	29.09.2025		Практическая работа		Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
4	03.10.2025		Практическая работа	Строевые упражнения 6ч	Перестроения из одной в две шеренги	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	06.10.2025		Практическая работа		Перестроение из одной в три шеренги	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	10.10.2025		Беседа, показ, Практическая работа		Размыкания и смыкания в шеренги	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	13.10.2025		Практическая работа		Перестроение из шеренги уступом	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
5	17.10.2025		Практическая работа	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами 13ч	Ударные (ложки, барабан и т.д.)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	20.10.2025		Практическая работа		Ударные (ложки, барабан и т.д.)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	24.10.2025		Беседа, Показ, Практическая работа		Звонящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	27.10.2025		Практическая работа		Ударные (ложки, барабан и т.д.)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	31.10.2025		Беседа, Показ. Практическая работа		Ударные (ложки, барабан и т.д.)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	03.11.2025		Практическая работа		Звонящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	07.11.2025		Практическая работа		Звонящие (бубен, маракасы)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	10.11.2025		Практическая работа		Звонящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
6	14.11.2025		Практическая работа	Упражнения с предметами танца 15ч	Упражнения с платком	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

						выполнения задания.
	17.11.2025		Практическая работа		Упражнения с лентой	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	21.11.2025		Беседа. Показ. Практическая работа		Упражнения с обручем	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	24.11.2025		Практическая работа		Упражнения с гимнастическими мячами	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	28.11.2025		Практическая работа		Упражнения с гимнастической палкой	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	01.12.2025		Беседа. Показ. Практическая работа		Упражнения с платком	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	05.12.2025		Практическая работа		Упражнения с лентой	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	08.12.2025		Практическая работа		Упражнения с гимнастическими мячами	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	12.12.2025		Практическая работа		Упражнения с гимнастической палкой	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	15.12.2025		Практическая работа		Упражнения с лентой	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
7	19.12.2025		Беседа. Показ.	Танцевальные движения 54ч	Поклон: простой, поясной	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос.

			Практическая работа			ЦВР»	Контроль качества выполнения задания.
	22.12.2025		Практическая работа		Разновидности ходьбы	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	26.12.2025		Практическая работа		Разновидности бега	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	29.12.2025		Беседа. Показ. Практическая работа		Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	12.01.2026		Практическая работа		Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	16.01.2026		Практическая работа		Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	19.01.2026		Практическая работа		Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте на 1/4	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	23.01.2026		Беседа. Показ. Практическая работа		Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте на 1/4	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	26.01.2026		Практическая работа		Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	30.01.2026		Практическая работа		Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

				параллельная, вторая позиция параллельная		выполнения задания.
	02.02.2026		Практическая работа	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	06.02.2026		Беседа. Показ. Практическая работа	Работа головы: наклоны и повороты	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	09.02.2026		Практическая работа	Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	13.02.2026		Практическая работа	Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	16.02.2026		Практическая работа	Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	20.02.2026		Беседа. Показ. Практическая работа	Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	27.02.2026		Практическая работа		Выполнение муз.ритмических упражнений, шаг переменный, шаг польки.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	02.03.2026		Практическая работа		Хлопки в такт музыки, акцентированная ходьба, поднимание и опускание рун на 4 счета, на 2 счета, на каждый счет	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	06.03.2026		Беседа. Показ. Практическая работа		Постановка корпуса, наклоны корпуса вперед, назад, в стороны, основные положения ног: свободная и 4 позиция.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	09.03.2026		Практическая работа		Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	13.03.2026		Практическая работа		Партерная гимнастика. Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног. Исполняются в положении сидя, лежа на спине и животе. Растяжка на полу.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	16.03.2026		Беседа. Показ. Практическая работа		Элементы портерной гимнастики. Упражнения для гибкости спины	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	20.03.2026		Практическая работа		Элементы портерной гимнастики. Упражнения для гибкости ног.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	23.03.2026		Практическая работа		Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	27.03.2026		Практическая работа		Упражнения на развитие плавности движения рук.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	30.03.2026		Практическая		Упражнения для развития силы	МКОУ ДО	Наблюдение.

			работа		мышц и подвижности суставов, выворотности ног.	«Воловский ЦВР»	Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	03.03.2026		Практическая работа		Партерная гимнастика. Освоение простейших элементов на полу, растяжка, работа над осанкой, упражнения на развитие выворотности стопы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	06.03.2026		Практическая работа		Упражнения для развития подъема стопы, упражнения на развитие выворотности тазобедренных суставов.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	10.04.2026		Практическая работа		Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость (мостик, рыбка, закидушка).	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	13.04.2026		Практическая работа		Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса, тренировочный комплекс для развития координации и равновесия.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	17.04.2026		Практическая работа		Партерная гимнастика. Упражнения на все виды мышц. Силовые упражнения для рук и ног.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	20.04.2026		Практическая работа		Упражнения для выразительности и плавности рук под музыку в разном темпе.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	24.04.2026		Беседа. Показ. Практическая работа		Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 180 градусов в шаге.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	27.04.2026		Практическая работа		Упражнения для развития подъема стопы, упражнения на развитие выворотности.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	11.05.2026		Практическая работа		Партерная гимнастика. Упражнение «Воздушные пяточки».	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	04.05.2024		Беседа. Показ. Практическая работа		Партерная гимнастика. Упражнения на все виды мышц. Силовые упражнения для рук и ног	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
8	11.05.2026		Практическая работа	Музыкально-ритмические игры 7ч	Партерная гимнастика. Упражнения для мышц брюшного пресса.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Контроль качества выполнения задания.
	15.05.2026		Практическая работа		Элементы портерной гимнастики. Упражнения для гибкости ног.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	18.05.2026		Беседа. Показ. Практическая работа		«Музыкальная шкатулка», «Самолетики-вертолетики» и др	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Контроль качества выполнения задания.
	22.05.2026		Практическая работа		«Музыкальная шкатулка», «Самолетики-вертолетики» и др.	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение.
	25.05.2026		Практическая работа		Итоговое занятие	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Итоговая аттестация