



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Малая Малышевка муниципального района Кинельский  
Самарской области

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
Протокол № 1 от 29.08.2022

«Проверено»  
Зам. директора по УВР: *Мордвина* Н.В.Мордвинова

«Утверждаю»  
Директор школы *Ялова* О.В.Ялова  
Пр.№105/14-ОД от 29.08.2022г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Объединение: «В здоровье наша сила»

Класс: 1-4

Разработчик: Копылова С.В.  
Бондарева Е.М.  
Круглова О.И.  
Сотникова М.А.

2022 год

# 1. Пояснительная записка

## Общая характеристика курса спортивно-оздоровительного направления «В здоровье наша сила»

Данная программа опирается на следующие нормативные акты:  
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" и N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Курс спортивно-оздоровительного направления «В здоровье наша сила» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преимущества урочных и внеурочных работ

**Целью учебной программы** спортивно-оздоровительного направления «В здоровье наша сила» является снятие у учащихся утомляемости повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета, в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;

- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения предмета спортивно-оздоровительного направления «В здоровье наша сила» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Сроки реализации программы.**

Полный курс рассчитан на 4 года обучения. В 1 классе - 66 часов по 2 часа в неделю, во 2-3 классах - 68 часов по 2 часа в неделю, в 4 классе-102 часа по 3 часа в неделю.

## **2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса.**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов внеурочной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **3. Содержание курса внеурочной деятельности.**

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

3. Общеразвивающие игры. Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений. Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **Формы проведения.**

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- ритмическая гимнастика;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы

#### **Коррекционно- развивающее направление**

Цель – устранение или уменьшение рассогласования между установленной (нормальной) и реальной (имеющей отклонения) деятельностью

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- использовать процесс обучения для повышения общего развития учащихся и коррекции недостатков их двигательной деятельности и личностных качеств;

- воспитывать у учащихся трудолюбие, самостоятельность, терпеливость, настойчивость, любознательность, формировать умение планировать свою деятельность.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию двигательной деятельности школьников.

Образовательно-коррекционные:

1. Формирование правильного понимания и отношения к ЗОЖ.
2. Владения учащимися умений наблюдать, различать, сравнивать и применять усвоенные знания в повседневной жизни.
3. Развитие навыков и умений самостоятельно выполнять упражнения

Воспитательно-коррекционные:

1. Формирование у обучающихся качеств творчески думающей и легко адаптирующейся личности.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Воспитание положительных качеств, таких как, честность, настойчивость, отзывчивость, самостоятельность.
4. Воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни.

Коррекционно-развивающие:

1. Развитие и коррекция основных физических качеств.
2. Развитие и коррекция устной речи.
3. Развитие и коррекция эмоционально - волевой сферы на занятиях
4. Повышение уровня развития, концентрации, объёма, переключения и устойчивости внимания.
5. Повышение уровня развития наглядно-образного и логического мышления.
6. Развитие приёмов внеурочной деятельности.

#### **Основные направления коррекционной работы:**

- развитие физических качеств;
- развитие основных мыслительных операций;
- коррекция мышц мелкой моторики;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие речи и обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

#### **Методы коррекционной работы:**

- метод познавательной игры;
- метод стимулирования;
- метод поощрения;
- метод организации учебно-познавательной деятельности;
- метод контроля.

#### **Формы коррекционной работы.**

Формы организации по работе с такими детьми представляют собой внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемой в установленном порядке и определенном режиме. Конкретными формами организации работы является индивидуальная форма:

- беседа,
- практикумы, выполнение поручений,
- игры, комплексы упражнений

### **4. Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших

школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### Календарно - тематическое планирование 1 класс кружка « В здоровье наша сила»

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1	Устный журнал «Расти здоровым».(15мин.) Игра «Запрещенное движение»	1неделя	
2	Игры на свежем воздухе «У медведя во бору»	2неделя	
3	Игры на свежем воздухе «Охотники и утки»	3неделя	
4	День здоровья	4неделя	
5	Игры малой подвижности «Угадай, чей голосок»	5неделя	
6	Игры средней подвижности «Шишки, желуди, орехи»	6неделя	
7	Игры большой подвижности «Волк во рву»	7неделя	
8	Игры большой подвижности «Волк во рву»	8неделя	
9	Русские народные игры	9неделя	
10	Движения в разном темпе. Медленный темп	10неделя	
11	Движения в разном темпе. Средний темп	11неделя	
12	Движения в разном темпе. Быстрый темп	12неделя	
13	Движения с различной силой и амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки	13неделя	
14	Движения с различной силой и амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки 1	14неделя	
15	Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз	15неделя	
16	Катание на санках. Игра «Захват крепости»	16неделя	
17	«Мой снеговик». Снежные фигуры	17неделя	
18	Прогулка. Игра «Два Мороза»	18неделя	
19	Веселые старты	19неделя	
20	Игры малой подвижности «Туннель»	20неделя	
21	Игры средней подвижности «Алфавит»	21неделя	
22	Игра «Замри», «Исправь осанку»	22неделя	
23	Украинские народные игры	23неделя	
24	Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз 1	24неделя	
25	Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз 2	25неделя	
26	Характер, темп, строение музыкального произведения и передача их в движении	26неделя	
27	Веселые старты2	27неделя	

28	Белорусские народные игры	28неделя	
29	Прогулка. Игры на свежем воздухе. Памятка «Полезные советы» (15 мин.)	29неделя	
30	Упражнения с мячом. Эстафеты с мячом	30неделя	
31	Мордовские народные игры	31неделя	
32	Путешествие в страну «Спортландию»	32неделя	
33	КВН «Мой товарищ-спорт»	33неделя	

### Календарно-тематическое планирование 2 класса кружка « В здоровье наша сила»

№ занятия	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила здорового образа жизни. Движение – жизнь. Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1неделя	
2	Азбука музыкального движения.	1неделя	
3	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз...»	2неделя	
4	Азбука музыкального движения.	2неделя	
5	Игра с мячом «Охотники и утки».	3неделя	
6	Ритмический рисунок.	3неделя	
7	Весёлые старты с мячом.	4неделя	
8	Ритмический рисунок.	4неделя	
9	Весёлые старты со скакалкой.	5неделя	
10	Ритмический рисунок.	5неделя	
11	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	6неделя	
12	Танцевальная азбука.	6неделя	
13	Игра «Белки, волки, лисы».	7неделя	
14	Общеразвивающие упражнения.	7неделя	
15	Игра «Удочка»	8неделя	
16	Позиции рук. Основные правила.	8неделя	
17	Игра «Перемена мест»	9неделя	
18	Позиции ног. Основные правила.	9неделя	
19	Игра «Салки с мячом».	10неделя	
20	Позиции в паре. Основные правила.	10неделя	
21	Игра «Прыгай через ров»	11неделя	
22	Разучивание танца «Цветов»	11неделя	
23	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	12неделя	
24	Ритмико-гимнастические упражнения. Красота движений.	12неделя	
25	Игра «Салки, догонялки»	13неделя	
26	Упражнения на расслабление мышц тела.	13неделя	
27	Мой весёлый звонкий мяч!	14неделя	

28	Общеразвивающие упражнения.	14неделя	
29	Пальчиковые игры	15неделя	
30	Танец «Цветов»	15неделя	
31	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	16неделя	
32	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	16неделя	
33	Игры с прыжками	17неделя	
34	Основные движения танца «Полька».	17неделя	
35	Игры – эстафеты	18неделя	
36	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	18неделя	
37	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	19неделя	
38	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	19неделя	
39	Путешествие по станциям	20неделя	
40	Проверка ориентации на танцевальной площадке.	20неделя	
41	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	21неделя	
42	Закрепление. Танцы.	21неделя	
43	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	22неделя	
44	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки. Имитация под музыку.	22неделя	
45	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	23неделя	
46	Музыкально-ритмические игры	23неделя	
47	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	24неделя	
48	Танец «Ладошки».	24неделя	
49	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	25неделя	
50	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	25неделя	
51	Игра «Паровозик»	26неделя	
52	Закрепление. Танцы «Полька», «Стирка».	26неделя	
53	Игра «На одной ноге»	27неделя	
54	Основные движения танца «Фонарики»	27неделя	
55	Игра «Веселый бег»	28неделя	
56	Игровая гимнастика.	28неделя	
57	Игра «Попади в след»	29неделя	
58	Игровая гимнастика. Упражнения на растяжку «Полушпагат»	29неделя	
59	Игра «Охота на тигра»	30неделя	
60	Танцевальная мозаика.	30неделя	
61	Игра «Черепашка -путешественница»	31неделя	
62	Танцевальная мозаика.	31неделя	
63	Игра «Дриблинг»	32неделя	
64	Игровая гимнастика.	32неделя	
65	Игра «Горный козел»	33неделя	
66	Закрепление. Танцы	33неделя	
67	Игра «Сильный бросок»	34неделя	
68	Закрепление. Танцы	34неделя	



**Календарно-тематическое планирование 3 класса  
кружка « В здоровье наша сила»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
1	Введение. Вводное занятие	1неделя	
2	Игра «Салки»	1неделя	
3	Элементы асимметричной гимнастики.	2неделя	
4	Игра «Догони меня»	2неделя	
5	Разучивание разминки.	3неделя	
6	Игра «Вызов номеров»	3неделя	
7	Упражнения на развитие координации.	4неделя	
8	Игра «День и ночь»	4неделя	
9	Перестроение для танцев.	5неделя	
10	Игра «Волк во рву»	5неделя	
11	Позиции рук.	6неделя	
12	Игра «Горелки»	6неделя	
13	Позиции ног.	7неделя	
14	Игра «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	7неделя	
15	Танец «Гномики»	8неделя	
16	Игры на свежем воздухе «Удочка», «Аисты»	8неделя	
17	Прослушивание музыкальных произведений.	9неделя	
18	Игра «Не намочи ног».	9неделя	
19	Просмотр видеозаписи танцев.	10неделя	
20	Игра «Охотники и утки»	10неделя	
21	Основные движения танца “Гномики ”.	11неделя	
22	Игра «Пчёлки».	11неделя	
23	Отработка основных движений танца «Гномики».	12неделя	
24	Игра «Пятнашки», «Кот и мыши».	12неделя	
25	Закрепление. Подготовка к выступлению танца «Гномики»	13неделя	
26	Игра «Вышибалы».	13неделя	
27	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	14неделя	
28	Игра «Пустое место»	14неделя	
29	Отработка движений танца.	15неделя	
30	Игра «Совушка»	15неделя	
31	Закрепление. Позиции ног, рук в танце.	16неделя	
32	Игра «Подвижная цель»	16неделя	
33	Танец « Счастливое детство».	17неделя	
34	Игра «Попади в цель».	17неделя	

35	Понятие «линия танца».	18неделя	
36	Игра «Два мороза»	18неделя	
37	Отработка построение «линии», «хорошие», «шахматы»...	19неделя	
38	Игра «Белые медведи»	19неделя	
39	Танец «Счастливое детство».	20неделя	
40	Игра «Охотники и утки»	20неделя	
41	Отработка движений танца «Счастливое детство».	21неделя	
42	Игра «Казаки разбойники»	21неделя	
43	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы. «Вальс» - основные движения.	22неделя	
44	Игра «Рыбаки и рыбки»	22неделя	
45	История образования «Вальса». Позиции ног, рук.	23неделя	
46	Игра «Бросай – беги »	23неделя	
47	Танец «Музыкальный».	24неделя	
48	Игра «Сокол и мыши»	24неделя	
49	Основные положения рук, ног в паре.	25неделя	
50	Игра «Быстрая передача».	25неделя	
51	Закрепление танцев «Вальс», «Музыкальный», «Счастливое детство».	26неделя	
52	Игра «Мяч среднему», «Мяч соседу»	26неделя	
53	Общеразвивающие упражнения. Партерный экзерсис.	27неделя	
54	Игра «Зайцы в огороде».	27неделя	
55	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец «Вальс2.	28неделя	
56	Игра «Подвижная цель».	28неделя	
57	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	29неделя	
58	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	29неделя	
59	Основные движения танца «Школьные годы».	30неделя	
60	Игра «Снайперы».	30неделя	
61	Музыкальная композиция «Школьные годы»	31неделя	
62	Игра «Играй, мяч не теряй»	31неделя	
63	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	32неделя	
64	Игра «Запрещённое движение»	32неделя	
65	Отработка танца «Школьные годы».	33неделя	
66	Весёлые старты.	33неделя	
67	Урок-смотр танцев.	34неделя	
68	«Команда быстроногих».	34неделя	

**Календарно-тематическое планирование 4 класса  
кружка « В здоровье наша сила»**

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
---	------------	---------------	---------------

1	Введение. Вводное занятие	1неделя	
2	Игра «Флюгер»	1неделя	
3	Азбука музыкального движения.	1неделя	
4	Игра «Кот идет»	2неделя	
5	Музыкально-ритмические игры.	2неделя	
6	Игра «Дети и медведи»	2неделя	
7	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	3неделя	
8	Игра «Тик-так»	3неделя	
9-10	Ритмический рисунок.	3-4неделя	
11	Игра «Переполюх»	4неделя	
12	Ритмический рисунок. .	4неделя	
13	Позиции ног. Основные правила.	5неделя	
14	Игра «Сапер»	5неделя	
15	Танцевальная азбука.	5неделя	
16	«Красота движений» - компоновка ОРУ.	6неделя	
17	Игра «Веснушки»	6неделя	
18	Закрепление материала.	6неделя	
19	Игра «Один за всех»	7неделя	
20	Партерный экзерсис.	7неделя	
21	Игра «Часовой на посту»	7неделя	
22	Партерный экзерсис	8неделя	
23	Игра «Сорванцы»	8неделя	
24	Музыкально-ритмические игры	8неделя	
25	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	9неделя	
26	Разминка. Танец «Вальс».	9неделя	
27	Игры с прыжками: «Удочка»	9неделя	
28	Танец «Вальс».	10 неделя	
29	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	10неделя	
30	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту».	10неделя	
31	Игры с лентами (веревочкой): «Удав стягивает кольцо».	11неделя	
32	Основные движения танца «Вальс».	11неделя	
33	Игры с мячом: «Играй, играй - мяч не теряй»	11неделя	
34	Фигурный вальс. Классический экзерсис	12неделя	
35	Игры с мячом: «У кого меньше мячей»	12неделя	
36	Игры-эстафеты с бегом и мячом	12неделя	
37	Классический экзерсис. Постановка тела.	13неделя	
38	Танец «Сударушка».	13неделя	
39	Игры с обручами: «Упасть не давай»	13неделя	
40-41	Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	14неделя	
42-43	Игры с элементами прыжков в длину	14-15неделя	
44-45	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек»..	15неделя	
46-47	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест»	16 неделя	
48-49	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец «Ладочки».	16-17неделя	
50	Игра «Прыжки по полоскам»- разучивание	17неделя	
51	Просмотр видеозаписи народных танцев.	17неделя	
52	Игра «Не намочи ног».	18неделя	
53-54	Традиции народа в своеобразии движений.	18неделя	
55	Танец «Душа моя кадрили»..	19неделя	
56-57	Игра с лазанием и перелазанием.	19неделя	
58-59	Танец «Вальс». Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	20неделя	

60	Игра с мячом «У кого больше мячей»	20неделя	
61-62	Ведение в паре. Танец «Вальс»	21неделя	
63-64	Игра с элементами ОРУ «Пятнашки»	21-22неделя	
65-66	Закрепление. Танцы «Сударушка», «Вальс», «Ладшки».	22неделя	
67-68	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лесорубы»	23неделя	
69-70	Музыкально-ритмическая игра «Переноска мяча».	23-24неделя	
71-72	Музыкально-ритмическая игра «Кто раньше?»	24неделя	
73	Игра «Расти здоровым»	25неделя	
74	Танец «Душа моя кадрили».	25неделя	
75-76	Тесты на развитие голеностопного сустава.	25-26неделя	
77	Игра «Корзиночки»	26неделя	
78-79	Народная хореография. Танец «Душа моя кадрили»	26-27неделя	
80-81	Игра «Мы одна команда»	27неделя	
82-83	Основные движения танца «Кораблик детства».	28неделя	
84-85	Игра большой подвижности «На прогулку»	28-29неделя	
86	Танцевально-ритмические упражнения танца «Кораблик детства».	29неделя	
87-88	Игра «Карусель»	29-30неделя	
89	Закрепление. Танец «Кораблик детства».	30неделя	
90-91	Игра «Мой товарищ»	30-31неделя	
92-93	Основные движения танца «Рилио».	31неделя	
94-95	Спортивная эстафета	32неделя	
96-97	Движения в паре. Танец «Рилио»	32-33неделя	
98-99	Веселые старты	33неделя	
10-101	Урок – смотр знаний. Подготовка к выступлению.	34неделя	
102	Если вместе, если дружно.	34неделя	