

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» г.ОТРАДНОЕ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Центр внешкольной работы»
г. Отрадное

Н.В. Андреева

Приказ № **52**
«02» сентября 2024 г.



РАССМОТРЕНА

на Педагогическом совете
Протокол № 1
« 30 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмика»

(художественной направленности)

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Составила
Педагог дополнительного образования
Кабанова Татьяна Юрьевна

г. Отрадное
2024 г.

Оглавление:

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	12
Содержание программы.....	13
Методическое обеспечение программы.....	22
Источники информации.....	25
Приложение.....	26

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа *художественной направленности*, разработана на основе:

Дополнительная общеразвивающая программа – художественной направленности разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции);

- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»»;

- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1.04.2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических

рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

- Устава МБУ ДО «Центр внешкольной работы» г. Отрадное и спецификой работы учреждения.

Методических рекомендаций:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год).

При разработке дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Ритмика» были использованы: программа Е.К. Барткайтис «Развитие данных у детей младшего возраста»

Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Актуальность программы:

В последнее время наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения, в связи с малоподвижным образом жизни. Такой образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, пагубно влияет на функциональное состояние детей.

Актуальность программы определяется тем, что она учит ребенка понимать свое тело. Поощряет радость движения, а также, удовлетворяет потребность к самовыражению через творчество. Подкрепляет желание творить, формирует навыки работы в команде.

Обучение по данной программе поможет развить ребенка эстетически и станет фундаментом здорового образа жизни.

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста (8-9 лет). Прием детей в группы проходит без специального отбора. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка и отсутствии противопоказаний к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы «Ритмика» заключается в сочетании различных форм, методов и средств образовательной деятельности: объяснительно-иллюстративных, репродуктивных, исследовательских. При обучении детей движениям, используются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений. Программа построена по принципу «от простого, к сложному», предполагает постепенное развитие и углубление полученных знаний и навыков, наиболее полное восприятие и усвоение материала.

Цель программы: развитие творческих и физических способностей детей посредством танца.

Задачи:

Обучающие:

1. Учить технике исполнения изучаемых движений.
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве.
3. Формировать умение слушать музыку, понимать и передавать характер музыки движением.
4. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
5. Познакомить детей с хореографической терминологией.

Развивающие:

1. Развивать физические данные: силовые, гибкость, растяжку, выносливость, координацию движений.
2. Развивать творческие способности детей: образное мышление, эмоциональность. А также творческую инициативу и самостоятельность.
3. Развивать познавательные процессы воспитанников: память, внимание, способность анализировать и концентрировать внимание на главном.
4. Развивать чувство ритма.

Воспитательные:

1. Воспитывать культуру общения, дисциплину, самостоятельность.
2. Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию.
3. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у обучающихся чувство коллективизма, ответственности

Форма проведения занятий: аудиторные занятия, участие в концертах, смотрах и конкурсах.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа, в год 60ч.

Наполняемость коллектива до 15 человек

Ожидаемые результаты

Предметные:

Должны знать	Должны уметь	Формы контроля
Понятия и термины программных движений. Правила исполнения изучаемых движений. Ориентироваться в пространстве Простые рисунки танца: круг, линия, колонка, диагональ, галочка Технику безопасности и правила поведения на уроке.	- Освоить правильное исполнение поперечного шпагата и 2 продольных. - Правильную технику упражнения «мостик» - Освоить технику исполнения «колесо» - Точно и правильно исполнять программные движения. - Перестраиваться из рисунка в рисунок. - основные позиции рук и ног в классическом танце. - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - исполнение танцевальных движений более выразительно и музыкально. -при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле.	Итоговое занятие, открытые занятия, Наблюдение на занятии.

Метапредметные

Образовательные результаты	Критерии	Показатели	Методики
Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Самостоятельность при выполнении заданий.	При выполнении заданий самостоятельно: - организывает	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий.

действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата		рабочее место. - выполняет поставленную задачу.	
Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в творческо-созидательной деятельности.	Умение работать в команде.	Самостоятельное - распределение функций участников группы при выполнении творческих заданий. - выполнение своей творческой задачи в соответствии с распределенными функциями.	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий.

Личностные

Образовательные результаты	Критерии	Показатели	Методики
Формирование ответственного отношения к обучению хореографии, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию	Сформированность системы знаний, умений и навыков в области хореографии	При решении творческих - совместных задач: - принимают активное участие. - проявляют взаимное уважение и доброжелательность	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий.
Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.		При решении творческих - совместных задач: - принимают активное участие. - проявляют взаимное уважение и доброжелательность	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий.
Умение получать удовольствие от познавательной и тренировочной деятельности.	Доброжелательность и уважение к окружающим.	При решении творческих - совместных задач: - принимают активное участие. - проявляют взаимное уважение и доброжелательность	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий.

Диагностика освоения содержания программы:

В процессе обучения по всему курсу общеразвивающей программы проводится систематическая диагностика. Диагностика направлена на выявление затруднений обучающихся, как в освоении программы, так и в личностном плане, с целью оказания помощи в преодолении выявленных затруднений.

С помощью диагностики педагог выясняет особенности формирования личности детей: их характеры, нравственные чувства, интересы, способности, отношения и др.; отслеживает изменение качеств личности ребенка, его успехи. Данные методы используются и для диагностики решения задач программы.

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (декабрь);
- итоговый контроль (май)

Начальный контроль: осуществляется в виде беседы на вводном занятии, а также ребятам предлагается выполнить не сложную разминку с элементами растяжки, импровизации, упражнениями на координацию и ритмики. В результате наблюдения делаются выводы об общем уровне подготовки ребенка.

Промежуточная диагностика: в виде контрольного занятия.

Итоговая диагностика: - осуществляется в конце учебного года.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	20.09.	31.05	30	60 ч	1 - раз по 2 академических часа (по 45 минут)

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. ТБ.	2	1	1
2.	Развитие хореографических данных	16	1	15
3.	Партерная гимнастика	6	1	5

4.	Акробатика	16	1	15
5.	Танцевальная копилка	18	1	17
6.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	60	6	54

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях хореографии. Знакомство. Знакомство с залом

Практика: ознакомительное занятие. Игры на знакомство.

2. Развитие хореографических данных

Теория: Объяснение основ растяжки, а также техники безопасности. объяснение правильного положения стоп. Понятие flex и point.

Практика: работа над увеличением функциональности стопы, развитие подъема. Работа над гибкостью позвоночника, над формированием мышечного корсета. Растяжка плечевого пояса.

3. Партерная гимнастика

Теория: Понятие «партер». объяснение правильного положения головы и ног по отношению к корпусу. Объяснение правильного дыхания при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на полу, релиз, контракшн, правило мизинца.

4. Акробатика

Теория: объяснение и показ упражнений, объяснение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. понятие «точка», объяснение положения корпуса и головы при вращении. Виды вращений.

Практика: выполнение упражнений перекаты, кувьрки, стойка на руках, «Мостик», упражнение «Колесо». Упражнения на развитие координации. Вращения: вращение по 6 позиции без продвижения. Вращения с продвижением. Пируэты на одной ноге.

Когда дети, освоили положение головы, при вращении без продвижения, по шестой позиции. Начинаем изучать повороты на одной ноге.

5. Танцевальная копилка

Теория: Беседа, обсуждение, прослушивание музыки.

Практика: постановка танцев. Отработка танцевальных постановок. Игры на раскрепощение воспитанников. Исследование танцевального пространства. Исследование скорости и стиля движения. Творческое развитие: импровизационные задания. Работа над эмоциональностью и раскрытием

потенциала ребенка с помощью импровизации. Игры на развитие образного мышления.

6. Итоговое занятие: Проводится в форме открытого занятия.

Методическое обеспечение программы

	Темы программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. ТБ.	Практическое занятие	Технология – педагогика сотрудничества. Объяснительно-иллюстративные методы обучения. Репродуктивные методы обучения	Зал, коврики	Анализ практической работы.
2	Развитие хореографических данных.	Практическое занятие	Технология – педагогика сотрудничества. Объяснительно-иллюстративные методы обучения. Репродуктивные методы обучения	Зал, коврики, скакалки.	Анализ практической работы, анализ по результатам диагностики.
3	Партерная гимнастика	Практическое занятие	Технология – педагогика сотрудничества. Объяснительно-иллюстративные методы обучения. Репродуктивные методы обучения	Флэш-проигрыватель, зал, зеркала, хореографические станки.	Анализ практической работы.
4	Акробатика	Практическое занятие	Технология – педагогика сотрудничества. Объяснительно-иллюстративные методы обучения. Репродуктивные методы обучения	гимнастические маты, зал,	Анализ практической работы.
5	Танцевальная копилка	Практическое занятие	Технология – педагогика сотрудничества. Методы: Объяснительно-иллюстративные методы обучения. Репродуктивные методы обучения. Частично-поисковый метод обучения.	Флэш-проигрыватель, зал, зеркала,	Анализ практической работы.
6	Итоговое занятие	Открытое занятие	Технология – педагогика сотрудничества. Методы: Объяснительно-иллюстративные методы обучения. Репродуктивные методы обучения Частично-поисковый метод	Флэш-проигрыватель, зал, зеркала,	Анализ практической работы. Открытое занятие.

Средства обучения

Перечень оборудования

Наименование оборудования	Количество
Зеркальная стена	
Коврики для занятий	15
Скакалки	15
Маты гимнастические	5
Станки хореографические	7

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств	количество
Музыкальный проигрыватель	1
Компакт диски или другие носители	10
Видео носители	10
Видео аппарата	1

Интернет-источники:

http://gimn19omsk.ru/documents/rab_programm/RP_ritmika_5-6kl.pdf

<http://gigabaza.ru/doc/63010.html>

www.youtube.com

<http://gigabaza.ru/doc/71650-pall.html>

<https://multiurok.ru/files/proprogramma-po-khorieoghrafi-poiasnitel-naia-zapiska.html>

<https://multiurok.ru/files/dopolnitet-naia-obrazovatel-naia-programma-khori.html>

Литература для педагога:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002
2. Детский фитнес. М., 2006.
3. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Издательство Планета Музыки, Санкт-Петербург, 2009 г
4. Тело танцора Автор: Джозеф С. Хавилер Издательство: Новое слово Год: 2004
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
6. Материалы тренинга Екатерины Гребенкиной «Развитие танцевальных данных у детей 10-14 лет», 2014г

Список литературы для обучающихся:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» Москва, 1994 г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва, 2000 г.
3. Боттомер Пол «Учимся танцевать» эксно-экспресс, 2002 г.

Диагностика

№	Параметры контроля	Критерии контроля
1.	Знание понятий и терминов программных движений.	Выполняет устные задания педагога без предварительного показа, контролирует технику выполнения – 3 балла Выполняет задания педагога без предварительного показа, не обращая внимание на технику выполнения – 2 балла Затрудняется при выполнении задания -1 балл
2.	Правила исполнения изучаемых движений.	Выполняет программные движения технически правильно, самостоятельно исправляет недочеты – 3 балла При выполнении программных движений допускает ошибки, но исправляет по просьбе педагога – 2 балла Выполняет программные движения, при исправлении недочетов требуется активная помощь педагога – 1 балл
3.	Ориентировка в пространстве. Пространственное мышление.	Выполняя задание педагога. Умеет самостоятельно ориентироваться в пространстве по точкам, уровням и рисункам. Умеет самостоятельно совмещать эти понятия – 3 балла По заданию педагога перемещается в пространстве, не объединяя между собой программные понятия – 2 балла Затрудняется в ориентировке – 1 балла
4.	Умение организовать собственное рабочее место. Соблюдение техники безопасности на занятии.	Самостоятельно организуется на занятии – 3 балла Организуется на занятии с помощью инструкций педагога – 2 балла Затрудняется при организации своей деятельности - 1 балл.
5.	Развитие уровня самооценки работы на занятии	Адекватно оценивает свою работу, понимает, что надо изменить и скорректировать для достижения нужного результата – 3 балла Соглашается с замечаниями педагога или друга, но сам недостатков работы не видит - 2 балла Может оценить свою работу, только в сравнении с другими – 1 балл
6.	Развитие саморегуляции	Умеет мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле – 3 балла Может мобилизоваться, но на непродолжительное время - 2 балла Может мобилизоваться только в том случае, если требуется концентрация на короткий период времени-1 балл.
7.	Умение правильно формировать вопросы к педагогу или другу	Умеет и его всегда понимают - 3 балла Умеет, но не всегда точно формулирует вопрос 2 балла Испытывает трудности при формулировании вопроса- 1 балл

8.	Оказание помощи другу	Оказывает помощь другу в доброжелательной форме при любом обращении - 3 балла Готов оказать помощь, но только после выполнения своей работы -2 балла Оказывает помощь в зависимости от настроения – 1 балл
9.	Работа в группе	Проявляет лидерские качества, но делает это не навязчиво и другие не противятся этому - 3 балла Активно участвует в обсуждении решения задачи и отстаивает свою точку зрения - 2 балла Участвует в обсуждении, но не отстаивает свою точку зрения – 1 балл

№	Ф.И. ребенка	1(сентябрь)	2 (декабрь)	3 (май)	Итого
1.					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

План воспитательной работы

2024/2025 учебный год

Цель: Создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации, для становления устойчивой, физически и духовно здоровой, творческой личности.

Задачи:

- Формирование гражданско-патриотического сознания, развитие чувства сопричастности к истории малой Родины.
- Воспитание активной жизненной позиции через творческую и проектную деятельность.
- Развитие у обучающихся инициативы, стремления к самообразованию, саморазвитию, самоуправлению, способности к успешной социализации в обществе
- Развитие культуры межличностных отношений.
- Воспитание потребности к здоровому образу жизни

План воспитательной работы в д/о «Ритмика»

Направления работы:	Содержание	Методические приемы
Сентябрь		
«Азбука поведения»	Формулы словесной вежливости (здравствуйте, до свидания, извините, спасибо, пожалуйста) Внешний вид – это важно.	Этические беседы: «Всё начинается со слова «здравствуй», «Вежливая просьба», «Встречают по одежке»
«Воспитать человека»	Дружеские взаимоотношения.	Беседы: «Умеешь ли ты дружить?», «Если с другом вышел в путь».
«Поговорим об этике»	Дружба, товарищество.	
«Россия - родина моя»	Моя улица, домашний адрес.	поговорки о дружбе, загадки про городские здания.
Октябрь		
«Воспитать человека»	«Забота о малышах и пожилых людях». День пожилого человека.	Беседы: «Как мы можем заботиться о старших», «Мы- защитники малышей».
«Моя семья»	«Работа моих родителей»	Беседы: «Где работают наши мамы», «Как трудятся наши папы».
Ноябрь		
«Азбука поведения»	«Правила поведения в общественных местах»	Беседа «Как вести себя в школе, в общественных местах, чтобы всем было приятно и хорошо».
«Воспитать»	«Формирование положительных»	Беседа «О питании и здоровом образе жизни».

человека»	привычек, здорового образа жизни»	«Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»
«Поговорим об этике»	«Формирование понимания необходимости выполнять свои обещания».	Беседы: «Обещал – значит, выполни», «Дал слово – держи».
Декабрь		
«Азбука поведения»	«Словесные формы выражения благодарности»	Игровые упражнения на воспитание культуры речевого общения.
«У истоков русской народной культуры»	Декабрь посещение фольклорной предновогодней вечерки Центра внешкольной работы.	Беседа о характерных особенностях зимы. Знакомство с обычаями традициями празднования русского нового года в игровой форме.
«Воспитать человека»»	«Формирование чувств заботы и любви к близким людям».	Беседы: «Как мама заботится обо всех», «Как мы заботимся о своих близких». Поздравления с новым годом внутри коллектива.
Январь		
«Азбука поведения»	«Правила поведения в общественных местах».	Беседа «Как вести себя в магазине, транспорте».
«Мечта»	Постановка танца «За мечтой» разговор с детьми о мечте и цели.	Просмотр мультика «Панда Кунг-Фу» Прослушивание музыки к танцу.
Февраль		
«Азбука поведения»	«Формирование культуры разговора, спора».	Беседа «Вежливость в разговоре».
«У истоков русской народной культуры»	Постановка танца «Когда цветет папоротник» знакомство с славянским праздником «Ивана Купала» с обычаями наших предков.	Просмотр мультика «Бабка-Ежка и другие, Ивана Купала»»
Март		
«Воспитать человека»	«Уважение к друг другу»	Посещение спектакля «Что» танцевальной лаборатории Чемодан. Спектакль о том, что у каждого человека свой внутренний мир и об уважении к друг другу.
Апрель.		
«Азбука поведения»	«Правила поведения в общественных местах».	Беседа «Как мы ведём себя на улице».
«Воспитать человека»	«Нет войне»	Постановка танцев к дню победы «Счастливое детство» «Эхо»
«Россия - родина моя»	«День космонавтики: первый полёт человека в космос».	Рассматривание портретов, иллюстраций. Беседа «Мы первые в космосе».
Май.		
«Россия - родина моя»	«День Победы».	Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны. Участие в праздновании годовщины со Дня Победы

Приложение 3

Календарно-тематический план на 2024-2025 уч.год

	Дата		Кол-во часов	Тема занятия
	1 гр.	2 гр.		
1.	20.09		2	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство. Разминка, разогрев.
2.	27.09		2	Приставной шаг, вперед назад, галоп, подскоки, музыкальный размер 4/4
3.	04.10		2	Повторение приставной шаг, вперед назад, галоп, подскоки, музыкальный размер 4/4
4.	11.10		2	Закрепление приставной шаг, вперед назад, галоп, подскоки, музыкальный размер 4/4
5.	18.10		2	Джазовые позиции рук, в сочетании с приставными шагами.
6.	25.10		2	Повторение джазовых позиции рук, в сочетании с приставными шагами.
7.	8.11		2	Закрепление джазовых позиций рук, в сочетании с приставными шагами.
8.	15.11		2	Разучивание танца осень
9.	22.11		2	Координация, ОФП, растяжка
10.	29.11		2	Координационный танец
11.	6.12		2	ОФП, растяжка
12.	13.12		2	Координационный танец, Растяжка складка, мостик.
13.	20.12		2	Растяжка на шпагат,
14.	27.12		2	Стойка на голове
15.	17.01		2	Повторение стойки на голове
16.	24.01		2	Закрепление стойки на голове
17.	31.01		2	Стойка на плече
18.	7.02		2	Повторение стойки на плече
19.	14.02		2	Закрепление стойки на плече
20.	21.02		2	Колесо
21.	28.02		2	Повторение техники исполнения колеса
22.	7.03		2	Закрепление техники исполнения колеса
23.	14.03		2	Координационный танец

24.	21.03		2	ОФП, развитие гибкости и растяжка
25.	04.04		2	Вращение на двух ногах без продвижения
26.	11.04		2	Вращение на одной ноге без продвижения
27.	18.04		2	Вращение с продвижением
28.	25.04		2	Разбор вариаций вращения
29.	16.05		2	Подготовка к открытому уроку
30.	23.05		2	Открытый урок для родителей