

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«23 » августа 2023 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр детского
творчества»
З.Ш.Махмутова

01 Августа 2023 года 113

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского объединения «Кояшкай»**

Направленность: художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Зиннатуллина Рания Рамилевна
педагог дополнительного образования

Тюлячи
2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Содержание учебного плана.....	9
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	16
5. Список литературы.....	17
6. Приложение № 1 – Календарный учебный график	19
7. Приложение № 2 – Экспертная карточка оценки двигательной активности.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Кояшкай» по содержательной, тематической направленности – художественно-эстетическая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации – групповая; по времени реализации – одногодичная.

Программа предназначена для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей в возрасте 6-7 лет и направлена на подготовку учеников к успешному освоению движений классического, народного и эстрадного-детского танца с помощью специальных упражнений, а также на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

«Здоровье детей - богатство нации!» - этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди, и есть крупные промышленные предприятия.

Основное достоинство танцевального искусства, как средства физического воспитания детей, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Хореография для детей – это настоящая сокровищница полезных навыков и умений. Занятия хореографией развивают творческие способности, координацию движения, чувство ритма и воспитывают вкус. Хореографическая подготовка совершенствует умение ориентироваться в пространстве, формирует правильную осанку и красивую походку. При этом ребенок развивается не только внешне, но и внутренне: повышается дисциплина, улучшается память и концентрация внимания, воспитывается трудолюбие. Занятия хореографией помогают ярче и образнее выражать свои эмоции и впечатления через движения и пластику, учат импровизировать под музыку.

Новизной программы по хореографии является то, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Главное, на что должен быть нацелен педагог – это приобщение к движению под музыку всех детей – не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, малоактивных, физически слабых детей, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах, путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка. Данная программа

является музыкально – ритмическим психотренингом для детей и педагога, развивающим внимание, волю, память, подвижность, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации, что требует свободного и осознанного владения своим телом.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время хореография в системе предметов дополнительного образования занимает важное место, так как способствует развитию художественного вкуса детей, расширению их кругозора, выявлению и развитию творческого потенциала обучающихся. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, включая множество игровых упражнений, пробуждая интерес к новой деятельности. Занятия подразумевают освоение навыков и умений, получаемых на занятиях, изучение произведений. Занятия подразумевают знакомство с ритмикой, элементами гимнастики, развитие танцевальных способностей.

На протяжении всех занятий педагог следит за формированием и развитием хореографических навыков (движением, физической подготовкой, дыханием, ритмом), постепенно усложняя задачи, расширяя диапазон хореографических возможностей детей.

Особое значение имеет работа над точностью движений, музыкальной фразой, рисунком танца, а также эстетическим воспитанием.

Отличительные особенности:

- ознакомление учащихся с различными танцевальными стилями и направлениями через постоянное расширение ассортимента образовательных услуг согласно современному социальному запросу;

- комплексный подход при реализации учебно-воспитательных задач, подразумевающих работу в нескольких направлениях: основы детского, классического, народного танцев, постановочной и концертной деятельности;

- дифференцированный подход к учащимся, исходя из их подготовленности и природных данных;

- особенностью данной программы также является создание коллектива с программой показательных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа ориентирована на учащихся от 6 – 7 лет. Учащиеся формируются в группы и подгруппы. Перед каждой подгруппой ставится своя определенная задача, однако структура задачи остается одинаковой для всех. Комплектование групп учащихся производится с учетом разницы в возрасте. Набор учащихся в группы свободный с учетом отсева группы могут доукомплектовываться в течение года по усмотрению руководителя.

В процессе освоения материала нужно учитывать принцип «от простого к сложному». Данная программа осуществляется на таких принципах, как:

- принцип научности;

- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- интеграционный принцип.

Согласно этим принципам, образовательный материал, который дается на занятии, соответствует уровню современного научного знания, преподносится обучающимся в определенной последовательности.

По принципу систематичности, обучающиеся приобретают представления и понятия, которые являются элементами единой целостной системы знаний по предмету.

Педагогом используется метод показа, анализирование и обсуждение иллюстративного материала, просмотр видеозаписей.

Интеграционный принцип представляет собой воздействие на эмоциональную сферу обучающихся гармоничным сочетанием музыкальных, литературных, живописных хореографических образов.

Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- обучить правилам эстетического поведения.

Развивающие:

- развить музыкальность и чувство ритма;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Воспитывающие:

- воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания.

Что будут знать учащиеся по итогам 1 года обучения:

- анатомическое строения тела;
- приемы правильного дыхания
- названия движений/упражнений;
- технологию исполнения движений/упражнений;
- правила техники безопасности при выполнении движений/упражнений.

Что будут уметь учащиеся по итогам 1 года обучения:

- выполнять предусмотренные программой движения/упражнений партерной гимнастики;
- сознательно управлять своим телом.

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы 1 года.

Группы формируются по возрасту, зачисляются дети дошкольного возраста (от 6 до 7 лет) на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса, согласно медицинским справкам.

Форма и режим занятий

В работе с начинающими упор делается на освоение и отработку основных приемов выполнения упражнений по танцевальной гимнастике.

Теоретическую работу лучше ограничить краткими беседами пояснениями по ходу процесса. Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо развивать его постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости его на практике.

Программа первого года занятий охватывает круг первоначальных знаний умений и навыков, необходимых для выполнения несложных движений\упражнений по танцевальной гимнастике. На занятиях учащиеся знакомятся с первоначальными сведениями по теории, истории художественной гимнастики, приобретают навыки и умения.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа (1 год об.).

Ожидаемые результаты реализации программы

Обучающиеся будут знать названия всех изученных видов движений\упражнений и правила их исполнения; знать и выполнять правила техники безопасности при выполнении движений\упражнений. Обучающиеся будут уметь выполнять предусмотренные программой движения партерной гимнастики. К концу первого года обучения у детей улучшается осанка, начинает развиваться координация, улучшаются природные хореографические данные. Начинают приобретаться навыки культурного общения – вежливость, доброжелательность, дружелюбие.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **виды контроля ЗУН**:

- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- итоговый контроль (декабрь, май).

Нормативная база.

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № Пр-1726-р;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189- ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года №ДГ -245\06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, Казань: РЦВР, 2023.-с.89.
- Устав образовательной организации.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоре- тич.	Прак- тич.	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Игра
2.	Общеразвивающие упражнения	18	3	15	Опрос, контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	23	5	18	Опрос, контрольные упражнения
4.	Элементы акробатики	17	5	12	Опрос, контрольные упражнения
5.	Ритмическая гимнастика	16	5	11	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.	Хореографические упражнения	16	2	14	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.	Стретчинг-гимнастика	22	6	16	Опрос, контрольные упражнения
8.	Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	24	-	24	Самостоятельная работа
9.	Контроль ЗУН	2	-	2	Контрольный тест
10.	Итоговые занятия	4	-	4	Контроль
	Итого:	144	27	117	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание программы

1. Тема: Вводное занятие (2 ч.)

Теория: Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

Практика: Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.

2. Тема: Общеразвивающие упражнения (18 ч.)

Теория: Ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

Упражнения для разминки:

-бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

-мarch на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

-мarch с добавлением движений: головы - повороты, наклоны; рук - поднимание, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса - повороты, наклоны влево, вправо; ногами - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

-наклоны,

-повороты,

-круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мыши кисти:

-одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;

-сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

-сгибания и разгибания,

-наклоны, повороты вправо и влево,

-круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

-приседания,

-выпады,

-горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;

- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;

- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;

- приседания, не отрывая пяток от пола;

- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;

- приседания и подъем на высокие полупальцы;

- стретчинговые упражнения (активные).

3. Тема: Партерная гимнастика (23 ч.)

Теория: Беседа на тему «партерная гимнастика»; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

-вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

-развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

-вращательные движения стопами внутрь и наружу;

-приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;

-упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

-напряжение и расслабление ягодичных мышц;

-поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;

-круговые движения голенюю ног вправо, влево.

В положении сидя:

-упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

-подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

-выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

-сед на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

-поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

-легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

-наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

-поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

-упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

-упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

-подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

-отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса

вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

-упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

-подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

-подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

-растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

-выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

-наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

-виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

-поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

-подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

-одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

-забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
-приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

-упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
-отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

-приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
-прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
-наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
-касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
-упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

-выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
-наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

-сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
-упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
-упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
-упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
-упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

-поочередное поднимание прямых противоположных рук и ног (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

-подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

-подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

4. Тема: Элементы акробатики (17 ч.)

Теория: Беседа на тему «гимнастика с элементами акробатики», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- «Мост» из положения лежа;
- Ходьба вперед, назад и боком в положении «мостик»;
- Кувырок вперед, назад;
- Перекаты боком «клубочек»;
- Перекат боком «веревочка»;
- «Колесо»;
- Стойка на руках у стены;
- Стойка на лопатках;
- Шпагаты (поперечный, продольный на правую ногу, продольный на левую ногу);
- Равновесие (ласточка).

5. Тема: Ритмическая гимнастика (16 ч.)

Теория: Беседа на тему «ритмика», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Азбука музыкального движения. Ритмические хлопки и удары. Марш. Упражнения на отработку начала и окончания движения. Ходьба в различных темпах. Перестроение в различные фигуры (колонна, шеренга, круг). Ускорение и замедление движений вместе с музыкой. Сохранение темпа после прекращения музыки;
- Музыкальные игры. Игры, направленные на развитие фантазии, выдумки, активности, инициативы. Игры на быстроту реакции, на внимание, координацию движений («День и ночь», «Найди пару», «Прогулка» и др.). Игры на формирование умения узнавать разнохарактерные части музыки и

передавать это в движении («Море волнуется - раз...», «Ветерок и ветер», «Кот и мыши»).

6. Тема: Хореографические упражнения (16 ч.)

Теория: Беседа на тему «танец – это жизнь», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Вводное занятие;
- Разучивание танцевальных движений: положения рук, положения ног, простой танцевальный шаг с носка, переменный ход вперед и назад, шаги на полупальцах. «Ковырялочка», «моталочка», тройные шаги, бег (с сосоком и без), подскоки, бег с прямыми ногами, бег с захлестом голени, «маятник»;
- Разучивание танцевальных комбинаций;
- Работа в паре.

7. Тема: Стретчинг-гимнастика (22 ч.)

Теория: Беседа на тему «стретчинг-гимнастика», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Упражнение «Кошка»;
- Упражнение для растяжки мышц плеча и трицепсов;
- Упражнение для растяжки верхней части туловища;
- Упражнение для растяжки мышц бедра;
- Упражнение на растяжку ягодичных мышц и мышц бедра;
- Упражнение для растяжки тазобедренной части;
- Растяжка всего тела.

8. Тема: Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении (24 ч.)

Практика:

Занятие делится на две части:

- разминка
- постановочная и репетиционная работа

Постановочная часть:

- выбор темы и музыки.
- определение сюжета танца (танец может быть и бессюжетный).
- подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

Репетиционная работа:

Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца.

Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть. Одни из важных моментов репетиции – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение. Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

9. Тема: Контроль ЗУН (2 ч.) Основные типы контроля составляют контроль текущий и итоговый, которые играют специфическую роль на каждом этапе обучения.

Исходный и текущий – этот контроль выявляет наличие у обучающихся опорных ЗУН на момент начала обучения. Поэтому этот тип контроля чаще применяется после перерыва в обучении или в начале изучения новой темы с целью проверки наличия знаний и навыков.

10. Тема: Итоговые занятия (4 ч.)

Практика:

- Занятие игра – сюрприз «Ромашка». В каждом лепестке «ромашки» - задание (теоретическое и практическое по изученному материалу).
- Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем».

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Раздел и темы программы	Информационные ресурсы	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактические материалы	Тех. оснащение
Вводное занятие	Презентация	Беседа, опрос	инструктаж по ТБ	Проектор, ПК
Общеразвивающие упражнения	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Партерная гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Элементы акробатики	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Ритмическая гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Хореографические упражнения	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
эСтретчинг-гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	закрепление полученных знаний и навыков	Контроль, практическая работа, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал	аудио аппаратура, аудиозаписи
Итоговые занятия	закрепление полученных знаний навыков	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	аудио аппаратура, аудиозаписи

5. ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПЕДАГОГОМ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

1. А.Я. Ваганова Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.
https://vk.com/doc12331574_437807089?hash=GUaA75XozX7V5RxfvdUqDAFfMZ4ln53za2ec2Wet4L&dl=dWGG2z7ktKiL8mW0Z3tS5L1JTZLmVtyzFt8Wed9fgRT
2. Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Талерия”, 1999 г.
https://vk.com/doc12331574_437825944?hash=G3egf4o8AogkqpKeKQNBJVxhZIXggt7sspAwFVTKRLD&dl=HW3W8L8nRqCQwz24w1mjiIq3rpCqbQ0YKUWCvCvglw4
3. Е.А. Пинаева Детские образные танцы: Учебно – методическое пособие/ ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток» - Пермь,2005.–36с.
https://vk.com/doc12331574_437826342?hash=PKGtCA5Do0v3Eux5Jngf6oQVzYyIxeCBzDqZ3hKwS1z&dl=K6YnV8zIjJL71IzL7mJVrbEVzayF8BiF45tVA9JTY78
4. Г.А. Колодницкий Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно – методическое пособие для воспитателей и педагогов – М.: Издательство «Гном-Пресс», - 1997 г. – 64 г.
https://vk.com/doc12331574_437826335?hash=fxLpxjYQGD9MwDANF5b0TmpIt1EjVzR7afKpf7akLaL&dl=AvouTOci40ESk2GzYAmzZ1Y59b0u1dxJXOZMv7K0sp4
5. Т.И. Суворова Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004 – 44 с.
https://vk.com/doc12331574_437826300?hash=caYfZmeR0IBHf5YmrtCn3uibT1nU0tCQwjXHWEsfYsX&dl=p2SnXPxZdgLIOHmZa0fvvtcBzIgEF6P0OUAYAIJBA7L
6. Н.Д. Мусина Татарский танец: Учебно – методическое пособие для хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, ДМШ. 2-е изд., испр. – Казань: Издательство «Ак Буре», 2015. – 199 с.

Нормативная база.

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № Пр-1726-р;
4. Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018;
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189- ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28;
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года №ДГ -245\06 «О направлении методических рекомендаций»);
10. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, Казань: РЦВР, 2023.-с.89.
11. Устав образовательной организации.

Приложение № 1

Календарный учебный график 1-й год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Изучение нового материала	2	Вводное занятие Техника безопасности в зале	Детский сад	игра
2.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Общеразвивающие упражнения на середине	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
3.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Основы хореографической терминологии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
4.				Изучение нового материала	2	Упражнения для плечевого пояса. Виды ходьбы и бега	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
5.				Изучение нового материала	2	Упражнения на пружинность Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.				Изучение нового материала	2	Основы гигиены. Танцевальные шаги	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Основы хореографической терминологии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
8.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Волны и взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
9.				Изучение нового материала	2	Упражнения для осанки и походки. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

10.				Изучение нового материала	2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
11.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
12.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Акробатические элементы	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
13.				Изучение нового материала	2	Акробатические элементы. Стретчинг-гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
14.				Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
15.				Изучение нового материала	2	Ритмические и танцевальные задания Элементы детского эстрадного танца	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
16.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
17.				Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
18.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
19.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
20.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность Хореографические упражнения.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
21.				Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
22.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
23.				Применение полученных знаний и навыков	2	Игры и игровые упражнения. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
24.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

25.				Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
26.				Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
27.				Изучение нового материала	2	Хореографические упражнения. Креативная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
28.				Изучение нового материала	2	Беседы по технике безопасности	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
29.				Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
30.				Изучение нового материала	2	Партерная гимнастика. Растижка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
31.				Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
32.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	Детский сад	Тест на подвижность Тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Стартовый: расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см; Базовый: полное касание пола
33.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Вспомогательные упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

34.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
35.				Применение полученных знаний и навыков	2	Прыжки с продвижением. Танцевальные шаги в сочетании с прыжками.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
36.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения в партере. Раствяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
37.				Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
38.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Сочетание вальсовых и простых шагов	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
39.				Изучение нового материала	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. Маховые, круговые упражнения, упр. в равновесии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
40.				Изучение нового материала	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
41.				Изучение нового материала	2	Базовые технические упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
42.				Изучение нового материала	2	Акробатика и полуакробатика Волны, взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
43.				Изучение нового материала	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
44.				Изучение нового материала	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
45.				Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
46.				Изучение нового материала	2	Техника безопасности и правила поведения.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

						Вспомогательные упражнения		
47.				Изучение нового материала	2	Различные виды прыжков. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
48.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
49.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды прыжков Упражнения на гибкость, силу, растяжку	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
50.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
51.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
52.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения для плечевого пояса и рук	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
53.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
54.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на гибкость и силу. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
55.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Ритмические и танцевальные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
56.				Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полуакробатика Волны, взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
57.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Партерная гимнастика	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
58.				Применение полученных знаний и навыков	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
59.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. Общеразвивающие упражнения на середине	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом

60.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растворяющаяся	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
61.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
62.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Сочетание вальсовых шагов и простых прыжков	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
63.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
64.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Ритмические и танцевальные задания. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
65.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растворяющаяся	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
66.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
67.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
68.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Прыжки с продвижением Упражнения с предметами	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
69.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	Детский сад	Тест на подвижность Тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Стартовый: полное касание пола; Базовый: полное касание пола и сгибание задней ноги с касанием головы

70.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
71.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контрольные тесты	Детский сад	Самостоятельная работа
72.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Показательные выступления	Детский сад	Контроль

Приложение № 2

Экспертная карточка оценки двигательной активности

№	Нормативы	Высокий	Средний	Низкий
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см	Расстояние от пола до угла развода ног более 5 см менее 10 см
2	Тест на подвижность позвоночного столба: мост из положения «лежа»	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног менее 30 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 30 и менее 40 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 40 и менее 50 см
3	Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 5 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 5 до 10 см
4	Подвижность в голеностопных суставах	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м, диам. 0,9 см) на двух ногах за 30сек.;	30 прыжков подряд	20 прыжков подряд	10 прыжков подряд
2	Отбив гимнастического мяча (диаметр 15 см) поочередно левой и правой рукой	10 отбивов каждой рукой	8 отбивов каждой рукой	6 отбивов каждой рукой
Определение силы мышц пресса живота				
1	Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течение 15 сек.	10 раз	8 раз	6 раз
Определение осанки				
1	Предварительный осмотр	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично

2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 8 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 8 до 10 см
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе

Определение выносливости

1	Определение силовой выносливости при подъёме лежа на спине	При подъеме ребенок не коснулся мата локтями, колени сгибались на 3-5 см	При подъеме ребенок не коснулся мата локтями, колени сгибались на 3-5 см	При подъеме ребенок касался маты локтями, колени сгибались на 3-5 см
2	Непрерывный бег в равномерном темпе	4 года- 100 м 5 лет- 200 м 6 лет- 300 м 7-8 лет- 1000 м	4 года- 80 м 5 лет- 180 м 6 лет- 280 м 7-8 лет- 800 м	4 года- 60 м 5 лет- 160 м 6 лет- 260 м 7-8 лет- 600 м
3	Определение силовой выносливости в висе на согнутых руках	15 сек, подбородок выше перекладины	13 сек, подбородок на высоте перекладины	10 сек, подбородок ниже перекладины

Тест на равновесие

1	Подняться на носочки, руки на пояссе, глаза закрыты	Стоять 30 сек	Стоять 25 сек	Стоять 20 сек
2	Упражнение «ласточка»	Стоять 20 сек	Стоять 15 сек	Стоять 10 сек

Определение выразительности передачи художественного образа музыки и танца. Владение хореографической техникой

1	Исполнение хореографических композиций	Качественное и точное воспроизведение хореографических композиций	Хорошее владение формой и техникой танца, но не очень хорошее знание хореографического материала	Не качественное и не совсем точное воспроизведение хореографической постановки, техника танца отсутствует
2	Музыкальность	Адекватное исполнение ребёнком движений в умеренном, быстром и медленном темпах, а также с ускорением и замедлением.	Адекватное исполнение движений всех восьми тактов только в двух темпах (например, умеренном и быстрым или умеренным и медленным) соответствует	Ситуативно-сбивчивое, но завершённое исполнение движений только в умеренном темпе показывают слабый уровень

			среднему, нормативному уровню развития чувства темпа	
3	Владение лексикой танца	Понимает смысл широкого спектра воспроизведимых танцевальных элементов и их значение в танце	Владеет разнообразными танцевальными движениями, соответствующими танцам разных жанров и стилей	В удовлетворительной мере сформированные навыки владения лексикой танца
4	Подскоки	Высокие подскоки с вытянутыми носками	Высокие подскоки с не совсем вытянутыми носками	Не высокие подскоки, носки не вытянуты
5	Артистичность исполнения	Полная передача образа согласно характеру заданного музыкального произведения	Мимика лишь частично не соответствует образу, заданному характером музыки	Скованность движения телом при воспроизведении образа заданного характером музыкального произведения

14. *perspectivas, aspectos, perspectivas, aspectos*

1900-1901, 1902-1903, 1903-1904
1904-1905, 1905-1906, 1906-1907
1907-1908, 1908-1909, 1909-1910
1910-1911, 1911-1912, 1912-1913
1913-1914, 1914-1915, 1915-1916
1916-1917, 1917-1918, 1918-1919
1919-1920, 1920-1921, 1921-1922
1922-1923, 1923-1924, 1924-1925
1925-1926, 1926-1927, 1927-1928
1928-1929, 1929-1930, 1930-1931
1931-1932, 1932-1933, 1933-1934
1934-1935, 1935-1936, 1936-1937
1937-1938, 1938-1939, 1939-1940
1940-1941, 1941-1942, 1942-1943
1943-1944, 1944-1945, 1945-1946
1946-1947, 1947-1948, 1948-1949
1949-1950, 1950-1951, 1951-1952
1952-1953, 1953-1954, 1954-1955
1955-1956, 1956-1957, 1957-1958
1958-1959, 1959-1960, 1960-1961
1961-1962, 1962-1963, 1963-1964
1964-1965, 1965-1966, 1966-1967
1967-1968, 1968-1969, 1969-1970
1970-1971, 1971-1972, 1972-1973
1973-1974, 1974-1975, 1975-1976
1976-1977, 1977-1978, 1978-1979
1979-1980, 1980-1981, 1981-1982
1982-1983, 1983-1984, 1984-1985
1985-1986, 1986-1987, 1987-1988
1988-1989, 1989-1990, 1990-1991
1991-1992, 1992-1993, 1993-1994
1994-1995, 1995-1996, 1996-1997
1997-1998, 1998-1999, 1999-2000
2000-2001, 2001-2002, 2002-2003
2003-2004, 2004-2005, 2005-2006
2006-2007, 2007-2008, 2008-2009
2009-2010, 2010-2011, 2011-2012
2012-2013, 2013-2014, 2014-2015
2015-2016, 2016-2017, 2017-2018
2018-2019, 2019-2020, 2020-2021
2021-2022, 2022-2023, 2023-2024
2024-2025, 2025-2026, 2026-2027
2027-2028, 2028-2029, 2029-2030
2030-2031, 2031-2032, 2032-2033
2033-2034, 2034-2035, 2035-2036
2036-2037, 2037-2038, 2038-2039
2039-2040, 2040-2041, 2041-2042
2042-2043, 2043-2044, 2044-2045
2045-2046, 2046-2047, 2047-2048
2048-2049, 2049-2050, 2050-2051
2051-2052, 2052-2053, 2053-2054
2054-2055, 2055-2056, 2056-2057
2057-2058, 2058-2059, 2059-2060
2060-2061, 2061-2062, 2062-2063
2063-2064, 2064-2065, 2065-2066
2066-2067, 2067-2068, 2068-2069
2069-2070, 2070-2071, 2071-2072
2072-2073, 2073-2074, 2074-2075
2075-2076, 2076-2077, 2077-2078
2078-2079, 2079-2080, 2080-2081
2081-2082, 2082-2083, 2083-2084
2084-2085, 2085-2086, 2086-2087
2087-2088, 2088-2089, 2089-2090
2090-2091, 2091-2092, 2092-2093
2093-2094, 2094-2095, 2095-2096
2096-2097, 2097-2098, 2098-2099
2099-20100, 20100-20101, 20101-20102
20102-20103, 20103-20104, 20104-20105
20105-20106, 20106-20107, 20107-20108
20108-20109, 20109-20110, 20110-20111
20111-20112, 20112-20113, 20113-20114
20114-20115, 20115-20116, 20116-20117
20117-20118, 20118-20119, 20119-20120
20120-20121, 20121-20122, 20122-20123
20123-20124, 20124-20125, 20125-20126
20126-20127, 20127-20128, 20128-20129
20129-20130, 20130-20131, 20131-20132
20132-20133, 20133-20134, 20134-20135
20135-20136, 20136-20137, 20137-20138
20138-20139, 20139-20140, 20140-20141
20141-20142, 20142-20143, 20143-20144
20144-20145, 20145-20146, 20146-20147
20147-20148, 20148-20149, 20149-20150
20150-20151, 20151-20152, 20152-20153
20153-20154, 20154-20155, 20155-20156
20156-20157, 20157-20158, 20158-20159
20159-20160, 20160-20161, 20161-20162
20162-20163, 20163-20164, 20164-20165
20165-20166, 20166-20167, 20167-20168
20168-20169, 20169-20170, 20170-20171
20171-20172, 20172-20173, 20173-20174
20174-20175, 20175-20176, 20176-20177
20177-20178, 20178-20179, 20179-20180
20180-20181, 20181-20182, 20182-20183
20183-20184, 20184-20185, 20185-20186
20186-20187, 20187-20188, 20188-20189
20189-20190, 20190-20191, 20191-20192
20192-20193, 20193-20194, 20194-20195
20195-20196, 20196-20197, 20197-20198
20198-20199, 20199-20200, 20200-20201
20201-20202, 20202-20203, 20203-20204
20204-20205, 20205-20206, 20206-20207
20207-20208, 20208-20209, 20209-20210
20210-20211, 20211-20212, 20212-20213
20213-20214, 20214-20215, 20215-20216
20216-20217, 20217-20218, 20218-20219
20219-20220, 20220-20221, 20221-20222
20222-20223, 20223-20224, 20224-20225
20225-20226, 20226-20227, 20227-20228
20228-20229, 20229-20230, 20230-20231
20231-20232, 20232-20233, 20233-20234
20234-20235, 20235-20236, 20236-20237
20237-20238, 20238-20239, 20239-20240
20240-20241, 20241-20242, 20242-20243
20243-20244, 20244-20245, 20245-20246
20246-20247, 20247-20248, 20248-20249
20249-20250, 20250-20251, 20251-20252
20252-20253, 20253-20254, 20254-20255
20255-20256, 20256-20257, 20257-20258
20258-20259, 20259-20260, 20260-20261
20261-20262, 20262-20263, 20263-20264
20264-20265, 20265-20266, 20266-20267
20267-20268, 20268-20269, 20269-20270
20270-20271, 20271-20272, 20272-20273
20273-20274, 20274-20275, 20275-20276
20276-20277, 20277-20278, 20278-20279
20279-20280, 20280-20281, 20281-20282
20282-20283, 20283-20284, 20284-20285
20285-20286, 20286-20287, 20287-20288
20288-20289, 20289-20290, 20290-20291
20291-20292, 20292-20293, 20293-20294
20294-20295, 20295-20296, 20296-20297
20297-20298, 20298-20299, 20299-20300
20300-20301, 20301-20302, 20302-20303
20303-20304, 20304-20305, 20305-20306
20306-20307, 20307-20308, 20308-20309
20309-20310, 20310-20311, 20311-20312
20312-20313, 20313-20314, 20314-20315
20315-20316, 20316-20317, 20317-20318
20318-20319, 20319-20320, 20320-20321
20321-20322, 20322-20323, 20323-20324
20324-20325, 20325-20326, 20326-20327
20327-20328, 20328-20329, 20329-20330
20330-20331, 20331-20332, 20332-20333
20333-20334, 20334-20335, 20335-20336
20336-20337, 20337-20338, 20338-20339
20339-20340, 20340-20341, 20341-20342
20342-20343, 20343-20344, 20344-20345
20345-20346, 20346-20347, 20347-20348
20348-20349, 20349-20350, 20350-20351
20351-20352, 20352-20353, 20353-20354
20354-20355, 20355-20356, 20356-20357
20357-20358, 20358-20359, 20359-20360
20360-20361, 20361-20362, 20362-20363
20363-20364, 20364-20365, 20365-20366
20366-20367, 20367-20368, 20368-20369
20369-20370, 20370-20371, 20371-20372
20372-20373, 20373-20374, 20374-20375
20375-20376, 20376-20377, 20377-20378
20378-20379, 20379-20380, 20380-20381
20381-20382, 20382-20383, 20383-20384
20384-20385, 20385-20386, 20386-20387
20387-20388, 20388-20389, 20389-20390
20390-20391, 20391-20392, 20392-20393
20393-20394, 20394-20395, 20395-20396
20396-20397, 20397-20398, 20398-20399
20399-20400, 20400-20401, 20401-20402
20402-20403, 20403-20404, 20404-20405
20405-20406, 20406-20407, 20407-20408
20408-20409, 20409-20410, 20410-20411
20411-20412, 20412-20413, 20413-20414
20414-20415, 20415-20416, 20416-20417
20417-20418, 20418-20419, 20419-20420
20420-20421, 20421-20422, 20422-20423
20423-20424, 20424-20425, 20425-20426
20426-20427, 20427-20428, 20428-20429
20429-20430, 20430-20431, 20431-20432
20432-20433, 20433-20434, 20434-20435
20435-20436, 20436-20437, 20437-20438
20438-20439, 20439-20440, 20440-20441
20441-20442, 20442-20443, 20443-20444
20444-20445, 20445-20446, 20446-20447
20447-20448, 20448-20449, 20449-20450
20450-20451, 20451-20452, 20452-20453
20453-20454, 20454-20455, 20455-20456
20456-20457, 20457-20458, 20458-20459
20459-20460, 20460-20461, 20461-20462
20462-20463, 20463-20464, 20464-20465
20465-20466, 20466-20467, 20467-20468
20468-20469, 20469-20470, 20470-20471
20471-20472, 20472-20473, 20473-20474
20474-20475, 20475-20476, 20476-20477
20477-20478, 20478-20479, 20479-20480
20480-20481, 20481-20482, 20482-20483
20483-20484, 20484-20485, 20485-20486
20486-20487, 20487-20488, 20488-20489
20489-20490, 20490-20491, 20491-20492
20492-20493, 20493-20494, 20494-20495
20495-20496, 20496-20497, 20497-20498
20498-20499, 20499-20500, 20500-20501
20501-20502, 20502-20503, 20503-20504
20504-20505, 20505-20506, 20506-20507
20507-20508, 20508-20509, 20509-20510
20510-20511, 20511-20512, 20512-20513
20513-20514, 20514-20515, 20515-20516
20516-20517, 20517-20518, 20518-20519
20519-20520, 20520-20521, 20521-20522
20522-20523, 20523-20524, 20524-20525
20525-20526, 20526-20527, 20527-20528
20528-20529, 20529-20530, 20530-20531
20531-20532, 20532-20533, 20533-20534
20534-20535, 20535-20536, 20536-20537
20537-20538, 20538-20539, 20539-20540
20540-20541, 20541-20542, 20542-20543
20543-20544, 20544-20545, 20545-20546
20546-20547, 20547-20548, 20548-20549
20549-20550, 20550-20551, 20551-20552
20552-20553, 20553-20554, 20554-20555
20555-20556, 20556-20557, 20557-20558
20558-20559, 20559-20560, 20560-20561
20561-20562, 20562-20563, 20563-20564
20564-20565, 20565-20566, 20566-20567
20567-20568, 20568-20569, 20569-20570
20570-20571, 20571-20572, 20572-20573
20573-20574, 20574-20575, 20575-20576
20576-20577, 20577-20578, 20578-20579
20579-20580, 20580-20581, 20581-20582
20582-20583, 20583-20584, 20584-20585
20585-20586, 20586-20587, 20587-20588
20588-20589, 20589-20590, 20590-20591
20591-20592, 20592-20593, 20593-20594
20594-20595, 20595-20596, 20596-20597
20597-20598, 20598-20599, 20599-20600
20600-20601, 20601-20602, 20602-20603
20603-20604, 20604-20605, 20605-20606
20606-20607, 20607-20608, 20608-20609
20609-20610, 20610-20611, 20611-20612
20612-20613, 20613-20614, 20614-20615
20615-20616, 20616-20617, 20617-20618
20618-20619, 20619-20620, 20620-20621
20621-20622, 20622-20623, 20623-20624
20624-20625, 20625-20626, 20626-20627
20627-20628, 20628-20629, 20629-20630
20630-20631, 20631-20632, 20632-20633
20633-20634, 20634-20635, 20635-20636
20636-20637, 20637-20638, 20638-20639
20639-20640, 20640-20641, 20641-20642
20642-20643, 20643-20644, 20644-20645
20645-20646, 20646-20647, 20647-20648
20648-20649, 20649-20650, 20650-20651
20651-20652, 20652-20653, 20653-20654
20654-20655, 20655-20656, 20656-20657
20657-20658, 20658-20659, 20659-20660
20660-20661, 20661-20662, 20662-20663
20663-20664, 20664-20665, 20665-20666
20666-20667, 20667-20668, 20668-20669
20669-20670, 20670-20671, 20671-20672
20672-20673, 20673-20674, 20674-20675
20675-20676, 20676-20677, 20677-20678
20678-20679, 20679-20680, 20680-20681
20681-20682, 20682-20683, 20683-20684
20684-20685, 20685-20686, 20686-20687
20687-20688, 20688-20689, 20689-20690
20690-20691, 20691-20692, 20692-20693
20693-20694, 20694-20695, 20695-20696
20696-20697, 20697-20698, 20698-20699
20699-20700, 20700-20701, 20701-20702
20702-20703, 20703-20704, 20704-20705
20705-20706, 20706-20707, 20707-20708
20708-20709, 20709-20710, 20710-20711
20711-20712, 20712-20713, 20713-20714
20714-20715, 20715-20716, 20716-20717
20717-20718, 20718-20719, 20719-20720
20720-20721, 20721-20722, 20722-20723
20723-20724, 20724-20725, 20725-20726
20726-20727, 20727-20728, 20728-20729
20729-20730, 20730-20731, 20731-20732
20732-20733, 20733-20734, 20734-20735
20735-20736, 20736-20737, 20737-20738
20738-20739, 20739-20740, 20740-20741
20741-20742, 20742-20743, 20743-20744
20744-20745, 20745-20746, 20746-20747
20747-20748, 20748-20749, 20749-20750
20750-20751, 20751-20752, 20752-20753
20753-20754, 20754-20755, 20755-20756
20756-20757, 20757-20758, 20758-20759
20759-20760, 20760-20761, 20761-20762
20762-20763, 20763-20764, 20764-20765
20765-20766, 20766-20767, 20767-20768
20768-20769, 20769-20770, 20770-20771
20771-20772, 20772-20773, 20773-20774
20774-20775, 20775-20776, 20776-20777
20777-20778, 20778-20779, 20779-20780
20780-20781, 20781-20782, 20782-20783
20783-20784, 20784-20785, 20785-20786
20786-20787, 20787-20788, 20788-20789
20789-20790, 20790-20791, 20791-20792
20792-20793, 20793-20794, 20794-20795
20795-20796, 20796-20797, 20797-20798
20798-20799, 20799-20800, 20800-20801
20801-20802, 20802-20803, 20803-20804
20804-20805, 20805-20806, 20806-20807
20807-20808, 20808-20809, 20809-20810
20810-20811, 20811-20812, 20812-20813
20813-20814, 20814-20815, 20815-20816
20816-20817, 20817-20818, 20818-20819
20819-20820, 20820-20821, 20821-20822
20822-20823, 20823-20824, 20824-20825
20825-20826, 20826-20827, 20827-20828
20828-20829, 20829-20830, 20830-20831
20831-20832, 20832-20833, 20833-20834
20834-20835, 20835-20836, 20836-20837
20837-20838, 20838-20839, 20839-20840
20840-20841, 20841-20842, 20842-20843
20843-20844, 20844-20845, 20845-20846
20846-20847, 20847-20848, 20848-20849
20849-20850, 20850-20851, 20851-20852
20852-20853, 20853-20854, 20854-20855
20855-20856, 20856-20857, 20857-20858
20858-20859, 20859-20860, 20860-20861
20861-20862, 20862-20863, 20863-20864
20864-20865, 20865-20866, 20866-20867
20867-20868, 20868-20869, 20869-20870
20870-20871, 20871-20872, 20872-20873
20873-20874, 20874-20875, 20875-20876
20876-20877, 20877-20878, 20878-20879
20879-20880, 20880-20881, 20881-20882

