


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА

на заседании МО
учителей начальных
классов протокол
от 19.08.2024 г. № 1

СОГЛАСОВАНА

заместителем
директора по УР

Ю.А. Быличкина
от 21.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ «ЦО с.
Амгуэмы»
от 23.08.2024 №01-10/190



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«ВЕСЁЛЫЕ НОТКИ»
для 1 класса
2024 – 2025 учебный год**

Количество часов: 1 час в неделю, 33 часа в год

Составитель: Введенский И.В., учитель музыки

1 Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Весёлые нотки» для обучающихся 1 класса на уровне начального общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания.

Программа внеурочной деятельности обучающихся основана на трёх направлениях: слушание музыки, вокально-хоровая работа и пластическое интонирование. Программа имеет художественно-эстетическое направление и предполагает получение дополнительного образования в сфере музыкального искусства. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО по организации внеурочной деятельности учащихся.

Наблюдая за детьми, можно увидеть, что первым источником незаинтересованной радости детей является музыка. Восприятие музыки – это процесс целостного, образного, эмоционально осознанного, личностно окрашенного постижения содержания музыкального произведения.

Младенец в колыбели, не понимающий слов матери, успокаивается под пение, затем старается воспроизвести услышанную мелодию сам, баюкая себя. С этих пор у ребёнка появляется потребность в песне. С этого момента малыш, подражая взрослому, подпевает отдельные звуки, концы фраз, а затем и несложные песенки - попевки, позже начинается становление собственно певческой деятельности. Пение - один из самых любимых детьми видов музыкальной деятельности, который может дать им очень много.

Вокально-хоровая работа на уроках музыки в школе в большинстве случаев сводится к разучиванию песен, т.к. специальной методики постановки певческого голоса в программе по музыке нет. При подготовке внеклассных мероприятий основной акцент ставится на постановку ярких, зрелищных номеров и разучивании эффектных, современных песен, соответствующих сценарию, но никак не возможностям ребёнка.

Музыкальная педагогика постоянно обращается к решению проблемы «музыка – движение». Известный швейцарский педагог Э. Жак - Далькроз разработал систему ритмического воспитания детей, а преподаватель Иерусалимской академии Вероника Коэн - пластического интонирования на уроке музыки, основой которой является развитие музыкального слуха посредством движений, органически сочетающихся с музыкой. Исследовали эту область и отечественные педагоги – Д. Кабалевский, Н. Г. Александрова, Н. П. Збруева и др.

Что же такое «пластическое интонирование»? Это познание музыки через жест, движение, превращение процесса восприятия музыки из пассивной формы работы (слушание) в активную.

При этом решается целый ряд проблем:

1. Психологическая: «музыка – часть меня, я – часть музыки». Новые ощущения себя активизируют восприятие, мышление, память, способствует увлечённости и творчеству, и возникновению непроизвольного внимания.

2. Образовательная: помогает зрительно показать сложные музыкальные понятия, не разрушив процесса слушания:

секвенции, фразировку, динамические градации, смену лада, штрихов, среагировать на малейшее изменение эмоционального плана, наглядно показать построение музыки, превратив «сухую» беседу в увлекательную игру, где все эти понятия связываются в сюжет, участником которого становится каждый ребёнок.

Особенно заинтересовала меня методика «Зеркала». Объясняя суть новой игры ребятам, В. Коэн говорит: «Мои руки – это зеркала, в которых отражается музыка». И с этого момента в классе начинаются чудеса, ведь руки учителя, а затем и ребят, рассказывают гораздо больше, чем обычные слова. Всё ярче проявляется мудрость «Музыка начинается тогда, когда слова заканчиваются».

Общее число часов, отведённых на внеурочную деятельности «Весёлые нотки» для обучающихся 1 класса составляет 33 часа (не менее 1 часа в неделю).

2. Содержание внеурочной деятельности

Раздел I. «Вокально-хоровая работа» - 21ч.

1.1. Артикуляционная гимнастика.

Упражнения для развития активности артикуляционного аппарата, в который входят: язык, губы, челюсти. Упражнения проводятся по системе В. Емельянова. (Методическое пособие «Развитие голоса» 2010г.).

1.2. Интонационно- фонетические упражнения. Упражнения проводятся по системе В. Емельянова. (Методическое пособие «Развитие голоса» 2010г.).

1.3. Дыхательная гимнастика.

Педагогу необходимо постоянно давать учащимся специальные упражнения, постепенно увеличивающие продолжительность дыхания (пение более длинных фраз на одном дыхании).

Работа над дыханием – один из наиболее сложных и кропотливых моментов вокальной работы. Для выработки правильного дыхания необходимо неукоснительно соблюдать требования певческой установки, ибо напряжённое состояние тела неизбежно вызывает напряжение всего голосового аппарата.

Следует постепенно вырабатывать элементы мышечных ощущений, ощущение расширяющихся нижних рёбер и сохранения состояния вдоха. Широко расправленные плечи, спокойный, медленный вдох при остающихся в покое плечах, без шума, с мягко сомкнутыми губами – условия правильного дыхания.

Педагогу необходимо постоянно давать учащимся специальные упражнения, постепенно увеличивающие продолжительность дыхания (пение более длинных фраз на одном дыхании).

1.4. Вокальные упражнения.

Пение упражнений перед началом разучивания и исполнения хоровых произведений служит своеобразной настройкой голоса, помогает привести его в рабочее состояние. Применение в течение ряда лет одних и тех же упражнений в различных комбинациях друг с другом приводит к устойчивым, хорошо сформированным вокально-хоровым навыкам.

Образное доступное раскрытие каждого нового упражнения и его роль для музыкально-певческого развития каждого ребёнка. Рассказ о распеваниях и специальных упражнениях для развития дыхания гибкости голоса, ровности звучания по тембру и т. д. Вокальным упражнениям на каждое занятие отводится по 20-25 минут.

Работая над упражнениями, не следует обособлять техническую сторону от художественной. Важно, чтобы вокальные упражнения, предшествующие разучиванию отобранной песни, были связаны с ней. Материал для хоровых упражнений можно разделить на основные категории.

К первой относятся те упражнения, которые применяются вне связи с разучиванием конкретного произведения. Эти упражнения чаще всего исполняются в начале занятия в качестве распевания.

Вторая категория упражнений связана с конкретным хоровым произведением и направлена на преодоление в нём вполне определённой трудности. При выборе упражнений необходимо учитывать состояние и уровень развития голоса ученика. Первые упражнения следует петь с закрытым ртом (при разжатых зубах), затем идет распевание гласных букв, слогов, слов. Постепенно музыкальные фразы упражнений становятся длиннее. Все упражнения поются сначала в медленном темпе, который можно ускорить лишь тогда, когда будут достигнуты лёгкость звука, чистота интонации и чёткость произнесения гласных и согласных.

При пении упражнений необходимо добиваться правильного формирования и правильной окраски гласных, чёткого произнесения согласных. Комплексное использование

упражнений экономит дорогое время занятий и подводит учащихся к осознанию взаимодействия всех элементов вокально-хоровой звучности. В младшем хоре основная задача – это выявление головного регистра. В этом возрасте рекомендуется начинать распевание с нот *соль-ля* первой октавы, чтобы не лишить голос природной лёгкости, звонкости; и все упражнения проводить в небольших диапазонах. В более старшем возрасте – от 10 до 14 лет – вся вокальная работа предусматривает развитие как головного регистра, так и грудного, поэтому в зависимости от поставленных задач выбираются и вокальные упражнения.

Основная цель упражнений заключается в выработке специальных певческих навыков, которые помогают юному певцу в передачи художественного образа песни, содержания хорового произведения.

Вокальные упражнения способствуют созданию координации слуха с голосом; развитию и укреплению музыкального слуха на ладовой основе; формированию вокально-технических навыков, развитию певческого дыхания, гибкости и подвижности голоса; выработке правильного произношения гласных и согласных звуков; воспитанию художественной выразительности исполнения.

1.5. Работа над репертуаром.

Обучение умению соблюдать в процессе пения певческую установку, спокойному вдоху, без поднятия плеч, сохранению выдохательного состояния при пении, спокойно-активному, экономному вдоху.

Формирование у детей основных свойств певческого голоса (звонкости, полётности, разборчивости, ровности по тембру), сохранение выявленного педагогом у каждого участника хора индивидуального приятного тембра здорового голоса, обучение умения петь активно, но не форсированно по силе звучания. правильному звукообразованию (мягкой атаке);

Сохранению устойчивого положения гортани.

Правильное формирование гласных и обучение детей чёткому произнесению согласных.

Выработка унисона, обучение двухголосию. Обучение умению петь без сопровождения и с ним. Слушать и контролировать себя при пении, слушать всю партию, весь хор, сливаясь с общим звучанием по звуковысотности, ритму, не выделяясь по силе, сохраняя индивидуальную красоту своего тембра. Одновременно со всей партией или хором усиливать или ослаблять звучность, выдерживать постоянный темп, а если нужно, вместе со всеми ускорять или замедлять его. Правильно исполнять ритмический рисунок. Одновременно с партией, хором произносить согласные. Начинать и завершать произведение. Обучение осмысленному, выразительному, художественному хоровому исполнительству.

1.6. Сольное пение.

Индивидуальная вокальная работа даёт возможность увеличить время занятия с каждым учеником. В процессе занятий формируются основные вокальные навыки, искореняются дефекты речи, развиваются звуковысотный слух, чистота интонации, чувство ритма и на основе этого разучиваются и художественно, выразительно исполняются музыкальные произведения, осваиваются хоровые и ансамблевые партии, представляющие определённые вокальные трудности. В среднем каждое занятие по сольному пению длится 30 минут (в зависимости от физического состояния учащегося можно заниматься меньше), а со старшими больше 30 минут.

Раздел II. «Слушание музыки» - 2ч.

2.1. Использование вокально-хорового материала, а также инструментальных произведений для углубления восприятия музыки, расширения кругозора учащихся, более активного введения их в многообразный, богатый мир художественных музыкальных образов.

- 2.2. Рассказ об особенностях музыкально-выразительных средств.
- 2.3. Формирования умения грамотно оценивать музыкальные произведения.
- 2.4. Периодические прослушивания музыкальных произведений.
- 2.5. Формирование культуры восприятия, слушания музыки, в том числе в процессе работы над разучиванием с хором произведениями.
- 2.6. Небольшие вводные беседы к прослушиваемым произведениям, иногда с использованием иллюстраций к ним из области изобразительного искусства или литературы.
- 2.7. Прослушивание звукозаписей в исполнении профессиональных певцов (для учащихся старшего возраста) с последующими комментариями.

Раздел III. «Музыкальная грамота» - 2ч.

- 3.1. Ознакомление учащихся с основными средствами музыкальной выразительности:
 - мелодией, ладом, гармонией, темпом, метром, ритмом, динамикой, регистрами, тембром;
 - с музыкальными инструментами и типами певческого голоса;
 - с формами музыкальных произведений;
 - с размерами 2/4, 3/4, 4/4.
- 3.2. Сообщение основ элементарной музыкальной грамоты для овладения учащимися умением читать ноты.
- 3.3. Пение на основе приобретённых знаний и умений по нотам. Метод: объяснительно-иллюстративный.

Раздел IV. «Мероприятия воспитательно-познавательного характера» - 4ч.

- 4.1. Беседы с учащимися: «Профилактика и гигиена голоса, режим работы голосового аппарата», «Вредное влияние на состояние голосового аппарата». Эти вопросы должны быть рассмотрены и учтены, так как голос является одной из наиболее уязвимых функций человеческого организма. Органы голосового аппарата требуют особого внимания и ухода, в противном случае они не только перестанут выполнять свои функции, но и будут болезнетворно влиять на организм в целом. Неправильное воспитание голоса, злоупотребление его силой, неверная манера звукоизвлечения, пение в больном состоянии оказывают вредное влияние на состояние голосового аппарата, дыхательных путей и лёгких.
 - 4.2. Беседы, направленные на расширение общеобразовательного музыкального кругозора учащихся. Сюда можно отнести беседы о музыке, о композиторе, произведение которого разучивает хоровой коллектив, анализ литературного текста произведения, сведения о поэте, историю создания произведения, прослушивание звукозаписей в исполнении профессиональных певцов (для учащихся старшего возраста) с последующими комментариями.
- Организация собеседований по поводу разучиваемого произведения или какого-либо выдающегося события в музыкальной жизни, музыкальных вечеров, коллективных посещений концертов, музыкальных спектаклей и фильмов.

Раздел V. «Концертные выступления» - 4ч.

Большое значение имеют для хора концертные выступления. Они активизируют, стимулируют работу школьников в коллективе, позволяют всё более полно проявить полученные знания, умения, навыки, способствуют творческому росту хора и хористов, формированию личностных качеств. Участие в концертах выявляет все возможности коллектива, его художественные достижения, достигнутый исполнительский уровень, демонстрирует его сплочённость, дисциплину, способность подчиняться воле руководителя, сценичность, эмоциональность, собранность.

К каждому концерту хор должен готовиться специально, проводить очередные репетиции и генеральную репетицию, на которой исполняется вся программа, отрабатывается построение, вход, выход, ведение программы. Желательно, чтобы генеральная репетиция проводилась непосредственно там, где будет проходить концерт.

Младший хор не должен иметь больше 2-3 выступлений в год. Старший хор не должен выступать чаще 4-5 раз в год. Выступления хора могут включать два-три произведения, лишь к концу года подготавливая самостоятельную отчётную программу. Рекомендуется выучить 12-15 новых песен и произведений в год.

3. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

3.1. Личностные результаты:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; этические чувства доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимание чувств других людей и сопереживание им;

- компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности;

- участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;

- признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

- принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- эстетические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности музыкально-эстетического характера.

3.2. Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации; умение устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;

- смысловое чтение текстов различных стилей и жанров;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, например, в художественном проекте, взаимодействовать и работать в группе;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно – коммуникационных технологий; стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию.

Предметные результаты обеспечивают успешное обучение на следующей ступени общего образования и отражают:

Научится:

- понимать специфику музыки как вида искусства;
- понимать возможности музыкального искусства в отражении вечных проблем жизни;
- знать основные жанры народной и профессиональной музыки;
- понимать многообразие музыкальных образов и способов их развития;
- знать основные формы музыки;
- узнавать характерные черты и образцы творчества крупнейших русских и зарубежных композиторов;
- знать виды оркестров, названия наиболее известных инструментов;
- знать имена выдающихся композиторов и музыкантов-исполнителей;
- эмоционально-образно воспринимать и характеризовать музыкальные произведения;
- узнавать на слух изученные произведения русской и зарубежной классики, образцы народного музыкального творчества, произведения современных композиторов;
- выразительно исполнять соло: несколько народных песен, песен композиторов-классиков и современных композиторов (по выбору учащихся);
- исполнять в хоре вокальные произведения (с сопровождением и без сопровождения, одноголосные и простейшие двухголосные произведения, в том числе с ориентацией на нотную запись);
- сравнивать музыкальные произведения на основе полученных знаний об интонационной природе музыки, музыкальных жанрах, стилевых направлениях, образной сфере музыки и музыкальной драматургии;
- сравнивать интерпретацию одной и той же художественной идеи, сюжета в творчестве различных композиторов;
- различать звучание отдельных музыкальных инструментов, виды хора и оркестра;
- устанавливать взаимосвязи между разными видами искусства на уровне общности идей, тем, художественных образов

Получит возможность:

- понимать взаимодействие музыки с другими видами искусства на основе осознания специфики языка каждого из них (музыки, литературы, изобразительного искусства, театра, кино и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами музыки и других видов искусства;
- размышлять о знакомом музыкальном произведении, высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- творчески интерпретировать содержание музыкального произведения в пении, музыкально - ритмическом движении, поэтическом слове, изобразительной деятельности;
- участвовать в коллективной исполнительской деятельности (пении, пластическом интонировании, импровизации, игре на инструментах);

- передавать свои музыкальные впечатления в устной и письменной форме;
- развивать умения и навыки музыкально-эстетического самообразования: формирование фонотеки, библиотеки, видеотеки, самостоятельная работа в творческих тетрадах, посещение концертов, театров и др.;
- проявлять творческую инициативу, участвуя в музыкально-эстетической жизни класса, школы;
- осуществлять исследовательскую деятельность художественно – эстетической направленности, участвуя в творческих проектах, в том числе связанных с музицированием; проявлять инициативу в организации и проведении концертов, театральных спектаклей, выставок и конкурсов, фестивалей и др.;
- приобрести устойчивые навыки самостоятельной, целенаправленной и содержательной музыкально – учебной деятельности, включая информационно – коммуникационные технологии

Ожидаемые результаты:

- Развитие певческого голоса: освоение техникой диафрагмального дыхания; чистота интонирования и звучания голоса; расширение и выравнивание диапазона певческого голоса; овладение специфическими эстрадными приёмами в пении.
- Овладение навыками эстрадного сценического искусства и актёрского мастерства: красивое и артистичное поведение и движения на сцене, обучение актёрским навыкам, усовершенствование дикции.
- Обучение на практике работе с микрофоном под минусовую фонограмму: знакомство с техникой безопасности при работе с аппаратурой основными правилами работы с микрофоном и умение применять их на практике.
- Преодоление психологических комплексов: благодаря концертной практике и повышению самооценки в процессе обучения.
- Формирование внутренней мотивации к творческому самовыражению: ощущение собственной значимости в обществе, стремление к раскрепощению инициативы и внутренней свободе, к осознанию своих возможностей и развитию целеустремлённости.
- Расширение общемузыкального кругозора учащихся: в процессе обучения знакомство учащихся с великими произведениями советских и зарубежных композиторов.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела/урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма занятия
1	Индивидуальное прослушивание обучающихся.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_22.html	Практическое занятие
2	Вводное занятие. Певческая установка.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_96.html	Практическое занятие
3	Фонетико-интонационные упражнения	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_39.html	Практическое занятие
4	Вокальный репертуар, ансамблевое пение.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_87.html	Практическое занятие
5	Слушание и анализ музыкальных произведений.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_90.html	Практическое занятие
6	Комплекс упражнений на ровность звучания гласных.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_73.html	Практическое занятие
7	Выход на сцену. Готовность №1	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_33.html	Занятие - концерт
8	Дикция. Скороговорки.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_16.html	Практическое занятие
9	Дыхание. Дыхательная гимнастика.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_82.html	Практическое занятие
10	Интеллектуальная игра «Знатоки искусства»	1	https://topotushki.blogspot.com/www.musical-sad.ru/forum/24-265-3	Игра
11	Фонетико-интонационные упражнения.	1	http://allforchildren.ru/music/composer20.php	Практическое занятие
12	Дыхание. Дыхательная гимнастика И. Исаевой.	1	https://detskie-pesni.com/prazdniki/8-marta/pape-v-den-8-marta	Практическое занятие
13	Мажорный звукоряд. Главные ступени лада.	1	https://babysongs.ru/artisty	Практическое занятие
14	Беседа об искусстве, великих музыкантах и	1	https://muzlar.kamrbb.ru/?razdel=38&x=di	Практическое занятие

	исполнителях.		r	
15	Дикция. Скороговорки.	1	https://forum.in-ku.com/forumdisplay.php?f=143	Практическое занятие
16	Комплекс фонопедических упражнений. Грудной регистр.	1	https://nsportal.ru/vse-dlya-muzykalnogo-rukovoditelya	Практическое занятие
17	Дыхание. Дыхательная гимнастика И. Исаевой.	1	https://www.blogger.com/profile/06080135033817368610	Практическое занятие
18	Мажорный звукоряд. Главные ступени лада.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_22.html	Практическое занятие
19	Дикция. Скороговорки.	1	https://forum.in-ku.com/forumdisplay.php?f=143	Практическое занятие
20	КВН “Какого цвета музыка?”	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_3.html	КВН
21	Вокальный репертуар.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_73.html	Практическое занятие
22	Выход на сцену. Готовность №1. Сценические жесты	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_92.html	Занятие - концерт
23	Выступление на концерте. «Для милых женщин» - выступление на концерте, посвященном 8 Марта	1	https://pesnu.ru/detskie_pesni/pesni-na-prazdnik/8-marta/page/3/	Занятие - концерт
24	Слушание и анализ музыкальных произведений.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/16.html	Практическое занятие
25	Анализ музыкальных произведений.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_16.html	Практическое занятие
26	Грудной регистр.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_22.html	Практическое занятие
27	Выработка ощущения регистрового порога.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_82.html	Практическое занятие
28	Дикция. Скороговорки.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_41.html	Практическое занятие
29	Упражнения по сценическому движению.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_30.html	Практическое занятие
30	Фальцетный регистр.	1	https://topotushki.blogspot.com/www.musical-sad.ru/forum/24-265-3	Практическое занятие
31	Канон.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-	Практическое занятие

			page_96.html	
32	Дыхание. Дыхательная гимнастика И. Исаевой.	1	https://topotushki.blogspot.com/p/blog-page_33.html	Практическое занятие
33	Отчётный концерт.	1		концерт