

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 01
От «19» 08 2019 г.
Методист по УВР
С.И. Дервянова /Н.Н. Дервянова/
«19» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ гимназии
им. С.В. Байменова города Похвистнево
Т. В. Вагизова
Приказ № 194
от «22» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«МАЛЫШАРИКИ»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Сугак Наталья Ивановна

Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2019

Пояснительная записка

Танец - это искусство движений жестов и поз, объединенных ритмом обладающих способностью ярко выражать мысли и чувства. Танец, как и все виды искусства, отражает окружающую нас действительность, раскрывает жизнь во всех ее проявлениях.

Танец приучает к нормам культурного общения, воспитывает доброжелательность, приветливость, скромность, чувство взаимопомощи. Танец становится одним из средств не только эстетического, но и нравственного воспитания.

Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития, улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения.

Обучение танцам расширяет кругозор.

Современные танцы развивают свободную пластику, эмоциональность, живость, раскрепощенность движений, они отличаются импровизированным характером, оригинальностью подбора разнообразных современных танцевальных ритмов и стилей.

Направленность программы

По содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

Актуальность программы

Обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Основопологающим для разработки программы стали следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.12 г. Приказ министра образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Концепция развития дополнительного образования в РФ от 04.09.2014 №1726-Р.

Педагогическая целесообразность программы

Объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей.

Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель программы:

Формирование психологического и физического здоровья обучающихся детей дошкольного возраста средствами ритмики.

Задачи:

Развивающие

- развивать ловкость, выносливость и физическую силу.
- развить способность фантазировать.
- развить выразительность и пластичность движений
- развивать умение держать ровную осанку

Воспитательные

- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца
- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- воспитывать чувство коллективизма

Образовательные

- обучение детей основам хореографии.
- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 5-8 лет.

Возрастные особенности дошкольников 5-8 лет.

Для детей 5-8 лет характерны следующие особенности музыкально-ритмического развития:

направленный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности, что проявляется в элементарных эстетических оценках. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Ощущение ритма проявляется в более точных и скоординированных действиях (движение под музыку, импровизация), в реакциях на смену частей музыки, в понимании пауз.

Слушая музыкальное произведение, ребенок чувствует и передает в движениях повторные, контрастные части музыки. Наблюдается двигательная выразительность в передаче музыкально-игровых образов. Дети умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

У детей старшего возраста возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации танцевальных движений – из области хореографии. Это дает возможность подбирать более сложный музыкальный репертуар (включая и классические произведения).

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Срок реализации программы -1 год

Предполагаемый учебный план рассчитан на 1 год. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 5-8 лет. Продолжительность занятия 30 мин. Дети занимаются в группах, в которых может быть до 10 человек. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Условия реализации образовательной программы.

Ритмикой могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. Один раз в год - проходят медицинское обследование и контроль в мед.учреждении.

В центре «Пируэт» для занятий ритмикой имеется специально оборудованный зал, имеющий зеркальные стены, хореографические станки и оборудование. Площадь зала, освещение и количество

занимающихся в них детей соответствуют санитарно-медицинским нормативам. Так же имеются специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков); видео и аудио аппаратура, кинокамера.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

- Первый год обучения. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

- Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

- Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

- Владеют элементами самомассажа

- Второй год обучения. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

- После третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку

Личностные:

- гармоничное физическое развитие (правильная осанка, гибкость, ловкость, сила)

- развитое чувство ритма, музыкальность

- смелость перед выходом на сцену

- способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Метапредметные:

- интерес к регулярным занятиям

- дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

- доброжелательное отношение к товарищам.

- могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми.

- имеют навыки личной гигиены во время и после занятий

- знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

Основное направление и содержание программы

Учебная деятельность.

Предлагаемый в программе учебный материал делится на 3 модуля:

Модуль	Количество часов в год	Количество занятий в неделю
Модуль «Раз ладошка, два ладошка»	88	1 раз в неделю 1,5 часа 1 раз в неделю 2 часа
Модуль «Танцевальная мозайка»	88	1 раз в неделю 1,5 часа 1 раз в неделю 2 часа
Модуль «Спортивные игры для малышей»	66	1 раз в неделю по 1 часу

Основные принципы проведения занятий:

- наглядность
- систематичность
- постепенность
- последовательность
- индивидуализация

Наглядность. Первой ступенью в практическом познании является живое созерцание. Обеспечение этой созерцательности и является условием реализации принципа наглядности. Наглядность обучения может создаваться лишь при одновременном использовании образного, наглядного и словесного описания движения. Объяснение техники движения, его терминологическое название и различные словесные указания направлены на создание двигательного представления об изучаемом движении. При плохом показе у занимающихся создается неверное представление о движении, и оно заучивается с ошибками, которые могут закрепиться и перейти в навык.

Систематичность. Систематичность включает в себя режим занятий, который зависит от цели обучения. Систематичность занятий базируется на постепенном нарастании трудности.

Постепенность. Постепенность заключается в прогрессивном нарастании объема интенсивности нагрузок, в умножении техники выполненных движений.

Последовательность. Два правила последовательности: от освоенного к неосвоенному и от легкого к трудному.

Индивидуализация. Учет индивидуальных особенностей учащихся с целью наибольшего развития их способностей.

Учебный план программы

п/п	Наименование темы	Кол-во часов	теория	Практика
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев. Подготовительная ступень	2	2	-
2	Правила личной гигиены на занятиях и после.	4	2	2

	Коллективно порядковые упражнения			
3	Ритмические упражнения Дыхательные упражнения	12		12
4	Тренировочные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	14		14
5	Основные танцевальные движения	16		16
6	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала.	8		8
7	Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе. Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	12	2	10
8	Танцевальные композиции. Танцевальная импровизация	14	2	12
9	Репетиционно-постановочная работа	6		6
ИТОГО:		88	8	76

Содержание модуля «Раз ладошка, два ладошка»

1. «Подготовительная ступень»

Т:Слушание музыки, определение ее темпа, характера, настроения.

П:Разучивание поклона

Виды шагов

Ритмические комбинации на хлопки и притопы

Разминка

2. Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.

Т:Определение понятий: «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», «лицом в центр круга».

П:Освоение правил построения, передвижений в танцевальном зале в направлениях (в линии; в шахматном порядке по кругу; квадрат)

Все эти построения и перестроения исполняются посредством различных видов ходьбы и бега, в разных направлениях (вперед, назад, в сторону), которые в то же время служат для выработки и совершенствовании правильной осанки и походки.

3. Ритмические упражнения.

- похлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков. Ходьба под музыку – выявление моторной реакции;
- выполнение шагами, хлопками ритмического рисунка знакомого музыкального произведения, частично без музыкального сопровождения;
- хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка на музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4, акцент на разные доли такта;
- хлопки в ладоши на первую четверть такта, на каждую 8 такта;
- воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами;
- сочетание ритмических хлопков в ладоши с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса;
- хлопки в ладоши с паузой, синкапированные хлопки;
- хлопки в ладоши с различными движениями ног, со сменой ритмического рисунка во время различного рода перестроений частично без музыкального сопровождения.

4. Тренировочные упражнения.

Приведение двигательного аппарата в рабочее состояние, разогрев всех мышц.

Голова

Виды движений:

- наклон вперед-назад;
- наклон влево-вправо;
- поворот влево-вправо.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб, резкая смена направлений)

Грудная клетка

Виды движений:

- движения из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание

Корпус

Виды движений:

- маятник (перенесение тяжести тела с пяток на полу пальцы и обратно по 1, 2 и прямой позиции ног или одной ноги на другую);
- деревянные и тряпочные куклы (расслабление и напряжение мышц корпуса);
- «жираф» (стоя наклониться вперед, достать руками пол, поднять ногу вверх, в потолок);
- «росток» (поднимание корпуса на полу пальцы)

Руки

Виды движений:

- поднимание и опускание рук вместе и поочередно;
- круговые движения рук

Бедра

Виды движений:

- движения вперед-назад;
- движение из стороны в сторону

Полуприседание по 1 и свободной позиции, напряженные и пружинные.

Соттэ - прыжки: «ножницы», «бегунок», «кенгуру».

Партерный экзерсис

Упражнения на развитие стопы:

- сгибание и разгибание (вместе и поочередно);
- круговые движения

5. Правила личной гигиены.

-Активный образ жизни и здоровье школьника. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Профилактика различных заболеваний.

6. Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Упражнения с мячами:

Катание мяча, сдавливание, поднимание, отбивание и перекидывание мяча.

Если упражнение для детей оказалось сложным, сначала его выполняем руками

(это обычно когда упражнение выполняется первый раз). Для работы использовались мячи разного диаметра, плотности, разной поверхности

с малым мячом

«Со снежками»

1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.
2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног.
Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.
4. И.п. - сидя на скамейке
«Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.
5. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.
6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.
7. И.п. - сидя, ноги врозь.
Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

С большим мячом

1. «Мюнхаузен на луне». Ходить, зажав мяч в коленях ног.
2. «Играйте мячом ногами».
И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.
3. «Пингвин с мячом».
Прыжки с набивным мячом, зажатым в стопах ног.
4. «Футбол в ворота».
Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.
5. Ведение мяча ногой между предметами.
6. «Футбол в парах».
Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.
7. Стоя на набивном мяче, руки на поясе или за спину:
 - а) медленный перекал стоп на наружные края стоп;
 - б) стоя на одной ноге, медленно поднять другую и удержать равновесие.

Массажные дорожки разных типов:

Использовались следующие дорожки:

- из пластмассовых палочек
- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)
- из пробок от бутылок (пластиковых)
- из теннисных мячей
- ребристая дорожка (деревянная)
- комбинированная (березовые бревнышки, ребристая покрытая искусственным мехом)
- травка (искусственное покрытие для футбольного поля)

Дорожки использовались как самостоятельное упражнение, так же дополнительно в полосах препятствий. Очередность дорожек меняется
Как количество так и очередность их расположения.

Методика постановки позиций ног, рук на середине зала

Позиция рук: 1-я; 2-я, 3-я. arrondi; allongee, подготовительное положение

Позиция ног: 6-я, 1-я, 2-я, 3-я

8. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.

Восприятие характера музыки и передача его через движение (веселого, спокойного, энергичного, торжественного).

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки.

Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

Виды ходьбы: бодрое, спортивная, торжественная, естественная, спокойная, осторожная, плавная.

Виды бега: легкий, острый, стремительный, широкий, пружинистый.

Игра «Узнай регистр» (регистр различная высота звучания музыки), игра с платочками: на низкий полускают платочки, на средний стряхивают, на высокий машут платочками над головой.

Игра «Дорожка с препятствием», игра «Изображение любимого животного».

9. Специальные упражнения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.

Изучение видов шага: шаг на всю ступню, шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием ног.

Изучение видов бега: легкий бег, широкий бег, бег с высоким подниманием ног.

Изучение подскоков: легкие, сильные, энергичные.

Изучение видов ходьбы: сочетание с движением рук, в сочетании с логическим текстом, сочетание с пением.

Техника правильной бытовой походки.

10. Танцевальные композиции

Разучивание простых танцевальных композиций: «Танец маленьких утят», «Полечка», «Лучики для мамы».

11. Воспитательное мероприятие

- чаепитие «Давайте познакомимся!»

- игры на свежем воздухе «Если хочешь быть здоров»

Содержание модуля «Танцевальная мозайка»

1. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.

- развитие и закрепление умений правильно определять характер темпа, выдержка его на протяжении звучания пьесы, а также смена скорости движений;
- наполнение движений разной силой, размаха, эмоциональной яркости с постепенным нарастанием и ослаблением напряжений, амплитуды движений, увеличение и уменьшением, а также движений конкретного характера в зависимости от динамических оттенков музыкальных произведений;
- выражение характера музыки, темпа и динамики в творческой импровизации в различных движениях под музыку, в свободных танцевальных движениях, а также в упражнениях, играх и танцах фиксированными движениями;
- отражение динамических оттенков в музыкальных произведениях различными движениями, видами ходьбы и бега в сочетании с построениями, перестроениями и передвижениями;
- музыкальные игры, определяющие темп музыкального произведения и его динамические оттенки: «Марш», «Вышивание», «Шагаем бегаем», «Весело - грустно», «Плавно отрывисто».

2. Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца.

Классический экзерсис у станка

Методика постановки корпуса, ног, рук, головы лицом к станку

- Releve на полупальцы в 1, 5 позициях с Demi-plie;
- Перегибы корпуса назад и в сторону во 1-й позиции лицом к станку;
- Demi-plie и Grand plie по 1-1, 2-й, 5-й позициях;
- Bettments tendu из 1-й, 5-й позиции в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arriere);
- Bettments tendu gete с 1-й позиции в сторону, назад, вперед;
- Rond de jamb par terre вперед en dehors et en dedans;
- Sur le cou de pied;
- Положение Sur le cou de pied; условное, основное, сзади;
- Releve lent на 90° вперед, в сторону, назад;
- Растяжка с Demi-plie на опорной ноге и передвижением ноги по станку в сторону

Классический экзерсис на середине зала

- Изучение направлений в танце (8 точек зала);

- Adagio;
- Port de bras 1-я форма;
- положение корпуса en face, epaulement: croise, efface;
- методика изучения движений группы прыжков. Allegro;
- прыжки на двух ногах по 6-й позиции;
- Temps leve sauté по 1-й, 2-й позиции.

3. Пластическая выразительность рук

Развитие подвижности и отдельности пальцев, кисти, локтя, плеча, суставов в различных направлениях и особенно в непривычных для человека.

Систематичные и ассиметричные сочетания движения правой и левой рук моторного, танцевального и стилизованного характера. Движение в соответствии с изменением силы, размера и темпа.

«Волна» - одной рукой, двумя руками, с покачиванием корпуса;

«Крылья» - двумя руками до уровня плеч, с разворотом ладони вверх-вниз, поочередно двумя руками;

«Крест» - круг ладонями к себе – от себя, несколько кругов с ускорением темпа исполнения;

«Плавники» - движение рук с постепенным увеличением амплитуды;

«Рыбка» - движение рук с ускорением и замедлением темпа исполнения;

«Гладить кошку» - плавные и мягкие движения рук;

«Дворники у машин» - движения рук, согнутых в локтях.

Этюды на пластическую и смысловую выразительность рук: «Игра в снежки», «Фруктовый сад», «Назойливая муха», «Смола», «Тополиный пух».

4. Танцевальная импровизация

Побуждение детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Этюды: «Художник», «В мире животных»

5. Кроссовые движения

Отработка видов шага: шаг на всю ступню, шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием ног.

Изучение видов бега: легкий бег, широкий бег, бег с высоким подниманием ног.

Изучение подскоков: легкие, сильные, энергичные.

Изучение видов ходьбы: сочетание с движением рук, в сочетании с логическим текстом, сочетание с пением.

Техника правильной бытовой походки.

Вращение.

6. Дыхательные упражнения.

- Освоение правильного дыхания: выдох через сомкнутые губы, пауза, легкий носовой вдох. Начальная фаза развития дыхания – выдох. Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе. Соединение трехфазного дыхания с движением.

- Освоение трехфазного дыхания, в положении сидя, лежа, стоя. «Подуем на свечу» - выдох ПФФФ, пауза (ожидание), возврат дыхания.

- Мышечное освобождение и регулировка дыхания: сомкнув края губ, сделать короткий выдох с произношением звуков «ПФ», затем произвольный короткий носовой вдох; сомкнув края губ сделать длинный выдох с произношением звуков «ПФ», затем глубокий носовой вдох.

7. Постановочная работа

- Прослушивание музыки заданного танца.

- Изучение характера танца.

- Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца.

- Подготовка костюмов.

Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Упражнения с карандашом:

Первый раз каждое упражнение выполняется рукой (правой), а потом выполняется ногой (правой). Для выполнения упражнений использовались два вида карандашей (круглый и ребристый). Катание карандаша от пятки до пальчиков ноги и обратно. Захват поперек лежащего карандаша пальчиками ноги с помощью рук. Захват карандаша горизонтально лежащего пальчиками ноги с помощью рук и без помощи рук. Рисование (горизонтальные, вертикальные полосы, круги, лесенка, солнышко). Горизонтальные полосы и круги рисуют не отрывая пятки от пола (усложненный вариант). При захвате карандаша всеми пальцами ног рисование производится внешнем и внутренней стороной стопы.

Карандаши для работы используются круглые и ребристые (можно фломастеры).

Рекомендуемые упражнения:

«Юные художники»

Воспитатель загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

Бабка деда до обеда
Заставляла рисовать
Ведь в красивую посуду
Щи приятней наливать (тарелка)
Белый, белый пароход
Над деревнями плывет.
Если станет синим-синим,
Разразится ливнем (облако)
Ну-ка, кто у вас ответит:
Не огонь, а больно жжет,
Не фонарь, а ярко светит,
И не пекарь, а печет (солнце)
Вот и улица, и дом,
И труба на доме том.
Вот и мама у порога,
А ведет к нему ... (дорога)

Упражнения в ходьбе (для стопы):

- Ходьба на носках (с различным положением рук);
- Ходьба на пятках (с различным положением рук);
- Ходьба по прямой дорожке (обратить внимание, что стопа ставится прямо по линии);
- Ходьба «елочкой» (пятка ставится на линию, а носок отводится в сторону);
- ходьба на внешнем своде стопы (ставится прямо по линии);
- Упражнения для укрепления мышц голени (ходьба в приседе, полуприседе)

8. Игровой танец

Игровой танец - это совокупность различных видов гимнастических, хореографических, психологических упражнений, которые направлены на оздоровление организма ребенка, выпрямления осанки.

9. Зачетное занятие

Зачет по технике исполнения упражнений.

10. Воспитательные мероприятия

- игры на свежем воздухе «Если хочешь быть здоров...»
- «Конкурс знатоков спорта»

- чаепитие

Содержание модуля «Спортивные игры для малышей»

1 Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при занятии спортивными играми.

- Знакомство с правилами поведения в зале во время занятий в избежание травматизма. Меры предупреждения травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

2. Система упражнений, состоящая из элементов и движений. Общеразвивающие упражнения.

- Ритмико-гимнастические упражнения Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, враспынную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении.

3. Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.

4. Спортивные игры средней подвижности.

5. Новогодние игры и пляски.

6 Эстафеты. Веселые старты

7 Командные спортивные игры

8 Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки

Упражнение для укрепления мышц голени и стопы:

-упражнения у гимнастической стенке

- упражнения в положении сидя

- упражнения в положении стоя

- упражнения в положении стоя с предметами (гантели вес 200гр.; мягкие игрушки и т.д.)

Рекомендуемые упражнения :

1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (*носки от пола не отрывать*).

2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти натравлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться;

3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;

3-4 - и.п.

5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

6.«Дождь»

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

7. «Радуга»

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

« Медвежонок»

- 1-2 - встать;
3-4 - стойка: ноги скреплены, опираются на наружные края стоп;
5-6 - сесть;
7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6.

«Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

- 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

9 Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки»

Импровизация и свободное творчество детей на заданную тему.

10 Зачетное занятие

11 Воспитательные мероприятия

Методическое обеспечение

Методика разучивания танцевальных элементов и танцев

На уроке ритмики определенное время отводится на разучивание того или иного танцевального элемента или на его повторение. Если это элементы русского народного танца, то подбираю разнообразные русские народные плясовые мелодии. Народные танцы отличаются неповторимостью и своеобразием движений, так как каждый народ имеет в танце свою «поступь и осанку».

Чтобы заинтересовать учащихся новым танцем, необходимо дать его общую характеристику, отметить особенности. Провожу беседу об особенностях фольклорного творчества данного народа, смотрим иллюстрации, знакомящие с костюмами, по возможности знакомя с видеоматериалом. Большое внимание уделяю слушанию и разбору музыки танца. Музыкальное сопровождение к танцу должно быть ярким, эмоциональным, выразительным. Для достижения эффективности обучения необходима серьезная подготовительная работа. Надо предварительно проработать все танцевальные элементы, составляющие основу данного танца. Разучиваем сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы.

Первостепенную роль играет правильный, отчетливый, выразительный показ движений педагогом. Важно, чтобы дети вникли в авторский замысел составителя данного танца, уловив все особенности танцевальных движений.

Полезным оказывается показ учеников, грамотно и выразительно танцующих.

Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединять их в небольшие танцевальные комбинации, а затем уже работать последовательно над фигурами танца, которые войдут в дальнейшем в единую танцевальную композицию.

Если танец сразу разучивается целиком, а не поэтапно, то дети чувствуют себя неуверенно, часто ошибаются и все это снижает интерес к танцу, процесс обучения удлиняется, становится малоэффективным. Дети быстро устают от многократного повторения всего танца, танцуют вяло, неэмоционально. Без овладения техникой движения невозможно добиться его выразительности.

Стараюсь заранее анализировать, какие ошибки могут встретиться у учащихся при овладении тем или иным движением, нахожу слова для объяснения отдельных деталей, продумываю образные сравнения. Свой показ движений сопровождаю словесными пояснениями, указаниями.

При заучивании танцевальных элементов учащиеся могут стоять в свободном расположении, в шахматном порядке, по линиям, в полукруге или в кругу. При этом все хорошо видят мой показ, а мне легче контролировать качество движений своих учеников. Работая со всей группой, наблюдаю за учащимися в процессе занятия, отмечаю их успехи, помогаю преодолевать недостатки. С отстающими работаю дополнительно. Наиболее способных, чаще всего привлекаю к показу, использую в сольных танцах.

Технологии обучения

Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных педагогических подходов на занятиях с хореографическим коллективом.

К традиционным методам подготовки относятся методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, общее эстетическое развитие занимающихся.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты:

современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии.

Мой инновационный опыт представляет собой применение комплексного способа разучивания танцевальных комбинаций на основе приема «от простого к сложному» для развития танцевальных способностей воспитанников.

- Ведущей технологией является технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

- Данные технологии позволяют организовать обучение детей по программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы.

Список использованных источников

1. Барышникова Г. «Азбука хореографии» РОЛЬФ Москва 2012. «Ритмика и танец» Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. Москва 2005г.
2. «Народно - сценический танец» Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. Москва 2008.
3. Диниц Е.В. «Джазовые танцы» Украина «Сталкер», 2002 г.
4. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей – Самара.: Изд-во СИПКРО, 2003.
5. Мавромати Д. «Упражнения художественной гимнастики», М.: «Физкультура и спорт», 2002.
6. Маркина Л.В. Ансамбль современного сценического танца «Краски детства». Авторская дополнительная образовательная программа – Самара, СДДЮТ, 2008.
7. Театр - студия «Да» « Я вхожу в мир искусств» Москва 2006.
8. Потуданская О.В. Образные программы по эстетическому воспитанию детей. «Программа школы-студии эстрадного танца «Саманта». Новочеркасск. Ростовская область.
9. Программы для Внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. «Хореографический кружок» М.С. Боголюбская.
10. Каминская Н.В. «Сюжетные танцы». М.: «Искусство», 2000.

Календарно-тематический план
Модуль «Раз ладошка, два ладошка»

№	Содержание	Кол-во ч.
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1
2.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
3.	Разминка. Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.	2
4.	Ритмические упражнения. Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.	2
5.	Ритмические упражнения. Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.	2
6.	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1
7.	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки. Разминка.	1
8.	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки. Разминка.	1
9.	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе. Разминка.	2
10.	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе. Разминка.	1
11.	Ритмические упражнения. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1
12.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
13.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Танцевальные композиции.	2
14.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Танцевальные композиции.	1
15.	Разминка. Танцевальные композиции.	1
16.	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1

	Танцевальные композиции.	
7.	Танцевальные композиции.	1
8.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
9.	Ритмические упражнения. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	2
10.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
11.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
12.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	2
13.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Разминка.	2
14.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1
15.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Разминка.	1
16.	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1
17.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
18.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
19.	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	2
20.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
21.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
22.	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1
23.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	2
24.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Разминка.	1
25.	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1

6.	Воспитательное мероприятие	1
7.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Танцевальные композиции.	1
8.	Разминка. Танцевальные композиции.	1
9.	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	2
10.	Разминка. Танцевальные композиции.	1
11.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Танцевальные композиции.	1
12.	Танцевальные композиции.	1
13.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Разминка.	2
14.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Разминка.	1
15.	Ритмические упражнения. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1
16.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
17.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1
18.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Разминка.	1
19.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1
20.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
21.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки	1
22.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
23.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
24.	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1
25.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
26.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации	1

	в пространстве. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	
57.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Разминка.	1
58.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1
59.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1
60.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1
61.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
62.	Ритмические упражнения. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1
63.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
64.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1
65.	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	1
66.	Ритмические упражнения. Разминка.	1
67.	Ритмические упражнения. Танцевальные композиции.	1
68.	Разминка. Танцевальные композиции.	1
69.	Воспитательное мероприятие.	1
70.	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки. Танцевальные композиции.	2
71.	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки. Танцевальные композиции.	1
72.	Танцевальные композиции.	4
		88

Календарно-тематический план
Модуль «Танцевальная мозаика»

№	Содержание	Кол-во ч.
1.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении. Кроссовые движения.	1
2.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении. Кроссовые движения.	1
3.	Игровой танец. Пластическая выразительность рук.	2
4.	Дыхательные упражнения. Кроссовые движения.	1
5.	Дыхательные упражнения. Кроссовые движения.	1
	Дыхательные упражнения. Игровой танец.	2
6.	Пластическая выразительность рук. Танцевальная импровизация.	1
7.	Дыхательные упражнения. Кроссовые движения.	2
8.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Пластическая выразительность рук.	1
9.	Воспитательное мероприятие	1
10.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Кроссовые движения.	1
11.	Танцевальная импровизация. Постановочная работа.	2
12.	Дыхательные упражнения. Постановочная работа	1
13.	Дыхательные упражнения. Постановочная работа	1
14.	Пластическая выразительность рук. Постановочная работа.	2
15.	Постановочная работа.	1
16.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	1
17.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Танцевальная импровизация.	2
18.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	1
19.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Танцевальная импровизация.	1
20.	Дыхательные упражнения.	1

	Кроссовые движения.	
21.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении. Танцевальная импровизация.	2
22.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	1
23.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Пластическая выразительность рук.	1
24.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Игровой танец.	1
25.	Кроссовые движения. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	1
26.	Дыхательные упражнения. Игровой танец.	2
27.	Кроссовые движения. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	1
28.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Пластическая выразительность рук.	1
29.	Зачетное занятие.	1
30.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Постановочная работа.	1
31.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Постановочная работа.	2
32.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Постановочная работа.	1
33.	Воспитательное мероприятие.	1
34.	Пластическая выразительность рук. Танцевальная импровизация.	1
35.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении. Игровой танец.	2
36.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении. Игровой танец.	1
37.	Пластическая выразительность рук. Кроссовые движения.	1
38.	Игровой танец. Танцевальная импровизация.	1
39.	Танцевальная импровизация. Кроссовые движения.	1
40.	Игровой танец.	1

41.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении. Кроссовые движения.	2
42.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Танцевальная импровизация.	1
43.	Постановочная работа.	1
44.	Танцевальная импровизация. Постановочная работа.	2
45.		1
46.	Дыхательные упражнения. Постановочная работа.	1
47.	Игровой танец. Постановочная работа.	1
48.	Постановочная работа.	1
49.	Танцевальная импровизация. Игровой танец.	1
50.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Пластическая выразительность рук.	1
51.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Пластическая выразительность рук.	1
52.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении. Игровой танец.	1
53.	Танцевальная импровизация. Кроссовые движения.	1
54.	Дыхательные упражнения. Игровой танец.	1
55.	Спортивные игры средней подвижности.	1
56.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Пластическая выразительность рук.	1
57.	Танцевальная импровизация. Игровой танец.	1
58.	Кроссовые движения. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	1
59.	Игровой танец.	1
60.	Кроссовые движения. Танцевальная импровизация.	1
61.	Дыхательные упражнения. Игровой танец.	1
62.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	1
63.	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца. Танцевальная импровизация.	1
64.	Кроссовые движения.	1

	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	
65.	Спортивные игры средней подвижности.	1
66.	Игровой танец. Дыхательные упражнения.	1
67.	Зачетное занятие.	2
68.	Воспитательное мероприятие.	2
69.	Танцевальная импровизация. Постановочная работа.	2
70.	Танцевальная импровизация. Постановочная работа.	2
71.	Игровой танец. Постановочная работа.	1
		88

Модуль «Спортивные игры для малышей»

№	Содержание	Кол-во ч.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	1
3.	Правила гигиены. Закаливание и профилактика заболеваний. Командные спортивные игры	1
4.	Эстафеты. Веселые старты	1
5.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	1
6.	Спортивные игры средней подвижности.	1
7.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	1
8.	Эстафеты. Веселые старты	1
9.	Командные спортивные игры	1
10.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	1
11.	Спортивные игры средней подвижности.	1
12.	Эстафеты. Веселые старты	2
13.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	2
14.	Эстафеты. Веселые старты	2
15.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	2
16.	Эстафеты. Веселые старты	2
17.	Командные спортивные игры	2
18.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	1
19.	Спортивные игры средней подвижности.	1
20.	Эстафеты. Веселые старты	1
21.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	1
22.	Спортивные игры средней подвижности.	1
23.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	1
24.	Эстафеты. Веселые старты	1
25.	Командные спортивные игры	1
26.	Эстафеты. Веселые старты	1
27.	Спортивные игры средней подвижности.	2
28.	Командные спортивные игры	2

39.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	2
40.	Командные спортивные игры	2
41.	Командные спортивные игры	1
42.	Эстафеты. Веселые старты	1
43.	Командные спортивные игры	1
44.	Эстафеты. Веселые старты	1
45.	Спортивные игры средней подвижности.	1
46.	Воспитательное мероприятие	1
47.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Командные спортивные игры	1
48.	Спортивные игры средней подвижности.	2
49.	Эстафеты. Веселые старты	2
50.	Спортивные игры средней подвижности.	2
51.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Командные спортивные игры	2
52.	Командные спортивные игры	2
53.	Эстафеты. Веселые старты	2
54.	Командные спортивные игры	2
55.	Спортивные игры средней подвижности.	2
56.	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве. Командные спортивные игры	1
57.	Эстафеты. Веселые старты	1
58.	Спортивные игры средней подвижности.	1
	Итого	66

Модуль «Спортивные игры для малышей»

Цель: Удовлетворить природную потребность детей в движении.

Задачи

- активизировать самостоятельность и полноценный эмоциональный настрой.
- воспитывать желание систематически заниматься спортом
- прививать навыки общения в команде сверстников

Учебно-тематический план «Спортивные игры для малышей»

Модуль «Спортивные игры для малышей»				
№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности во время спортивных игр.	1	1	
2.	Спортивные игры малой подвижности. Игры на внимание.	17	1	16
3.	Спортивные игры средней подвижности.	17	1	16
4.	Эстафеты. Веселые старты	16	1	15
5.	Командные спортивные игры	15	1	14
ИТОГО:		66	5	61