

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2020г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
В.В. Лаврешина
2020г.

**Дополнительная общеразвивающая программа социально-
педагогической направленности
«Танцевальная радуга»**

Возраст обучающихся: 5 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор-составитель:
Доронина Лидия Александровна, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020 г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	7
1.3.Содержание программы.....	8
1.4.Планируемые результаты.....	17

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1Календарный учебный график «КУГ»	20
2.2Условия реализации программы.....	25
2.3Формы аттестации.....	25
2.4.Оценочные материалы.....	27
2.5.Методические материалы.....	28
2.6.Список литературы.....	29
Приложения 1.....	31
Приложение 2.....	33

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Предлагаемая программа является приоритетным направлением эстетического образования детей. Прежде всего, через разнообразные эмоциональные состояния, вызываемые музыкой, красотой, одухотворённостью, слаженностью движений, красотой тела и грации. На занятиях происходит усвоение специальных правил этикета, связанных с танцем: приглашение, приветствие, выражение благодарности, любование друг другом, формирование поведения мальчиков и девочек, проявление мужественности и женственности в их действиях, поступках, осознанное вежливое отношение.

Соответствие программы нормативным документам

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» Глава 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

Программа **социально - педагогической направленности**. В наши дни тема «ритмика» способствует формированию очень важных личностных качеств – уверенность в себе, умение держаться на публике. При этом внимание должно быть сфокусировано на теле и развитии навыка выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных, многообразных, пластичных движений. Энергичные движения, кроме того, способствуют развитию силы и гибкости, а также обеспечивают здоровье и нормальное развитие детского организма.

Дополнительность программы по отношению к программам дошкольного образования: данная программа включает в себя технологии игрового обучения с применением информационных технологий, что вносит *новизну* в обучение. *Технология игрового обучения с применением информационных технологий* используется мною, так как в составе учащихся дети дошкольного возраста. Учитывая психологию детей данного возраста и беря во внимание то, что ведущей деятельностью в этот период является игра, многие занятия выстраиваются в форме танцевальных и музыкальных игр. Речь идёт не только об использовании игры для разрядки и отдыха, а о том, чтобы сделать её органичным компонентом занятия, средством намеченной педагогом цели. Мною применяется методика проведения нетрадиционных занятий *в форме сказок*: для занятий с группами дошкольного возраста. На примере такого занятия можно проследить, как традиционные упражнения партерной гимнастики приобретают одушевлённые формы в виде животных, растений, явлений природы, предметов, что помогает их сделать понятнее, интереснее, а также развивает детское воображение и эмоциональность, закладывает истоки творчества.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

Известно, что эффективность образования детей в танцевальном коллективе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В дополнительном образовании всегда высока потребность в танцевальных номерах. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без танцевальных композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль

выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата («Осенины», новый год, 8 марта и т.д.).

Такой интерес и востребованность в дополнительных услугах художественного направления привело к созданию дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика».

Занятия по ритмике в целом повышают творческую активность и фантазию детей, побуждают их включаться в коллективную деятельность. Постепенно дети преодолевают скованность, у них возрастает самооценка, они приобретают способность к хореографическому выступлению на публике, с использованием элементов костюма и декорации.

Отличительной особенностью программы выступает применение информационно – коммуникационных технологий в дополнительном образовании, так как это позволяет средствами мультимедиа в наиболее доступной и привлекательной, игровой форме, достигнуть нового качества знаний, развивает логическое мышление детей, усиливает творческую составляющую учебного труда, максимально способствуя повышению качества образования учащихся. Данная программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на дополнительные образовательные услуги в области ритмики, гимнастики. Очень часто дети начинают заниматься гимнастикой с 4-5 лет, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика» определена тем, что ориентирует учащегося на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков данного творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из занятий ритмикой в другие сферы деятельности детей.

Технологию игрового обучения с применением информационных технологий используемых на занятиях так же можно отнести к ***инновационной составляющей***, так как дополнительность программы и олицетворяет что то новое.

Адресат программы.

В возрасте 5-6 лет резко возрастает потребность в движении. Растущий организм ребенка требует активных движений. Дети очень энергичны, активны, подвижны. Педагогу необходимо знать физические возможности детей, чтобы правильно подбирать те или иные упражнения. У детей 5-6 лет

движения становятся более уверенными и осознанными. Это даёт возможность усложнять упражнения и учить детей самостоятельно выполнять задания. Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

Учебный материал концентрируется вокруг блоков, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. В программу включены танцы классические, игровые-шуточные и простейшие физические упражнения по гимнастике. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

Срок реализации программы 1 год (в объёме 36 часов) для детей 5-6 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенности. В группе занимается не более 15 человек возраст 5-6 лет. Уровень реализации: дополнительное образование. Уровень освоения: общекультурный. Способ освоения содержания образования: репродуктивный. Согласно ФЭ 273 – ФЭ, гл.2, ст.17, п.2, п.4).

Форма обучения для всей программы: очная

При работе с детьми 5-6 лет небольшая часть занятия отводится на музыкальные игры, а остальное время – на гимнастические упражнения и разучивание танцевальных движений. Продолжается работа по развитию музыкально-ритмических навыков, развитию осанки, укреплению общефизического состояния детей. Усложняется партерная гимнастика.

Периодичность - программа составлена с учетом занятий 1 раз в неделю (занятие длится 30 минут – 5 летки) с сентября по май месяц учебного года (всего 36 занятий). Вид - модифицированная.

Программа делится на **два модуля** обучения. Первый и второй – с сентября по декабрь и с января по май.

Уровень реализуемой программы: стартовый.

Схема занятия :

организационный момент – 3мин.;

Поклон-приветствие – 1 мин.;

разминка – 6 мин.;

партерная гимнастика – 7 мин.;

танцевальные движения – 7мин.;

музыкальная игра или пальчиковая гимнастика – 5 мин.;

поклон-прощание – 1 мин.;

Итого – 30 мин.

На занятиях педагог должен создать доброжелательную атмосферу, включать задания по развитию воображения, фантазии, артистизма. Для развития музыкально-ритмических возможностей детей, формирования умения подчинять свои движения ритму и темпу музыки используются музыкальные игры. В учебном году проводятся праздники («Осинины», «Новый год», «Папин день», «8-е Марта», «Здравствуй лето») – это дает детям выступить на публику, показать своё, чему они научились, что является хорошим стимулом для дальнейшей работы. А педагогу предоставляется возможность наблюдать за уровнем развития воспитанников, степенью и качеством их обученности. Также проводятся открытые занятия для родителей и педагогов студии.

На занятиях ритмики начинается освоение элементов и движений, которые составляют основу классического танца и гимнастики. Кроме того, ведётся психологическая подготовка детей к дальнейшему общению в детском коллективе.

Для занятий педагог подбирает понятную детям музыку. Но это не значит, что надо ограничиваться детскими песнями. В репертуар включаются классические, народные и эстрадные мелодии, в обработке, понятной детям.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, общение со сверстниками.

Задачи:

Обучающие:

- формировать необходимые двигательные навыки;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- познакомить детей с историей развития ритма.

Развивающие:

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством упражнений;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развивать познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения;
- воспитывать умение ребенка работать в объединении;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

В течение 1-го года учащимся следует закрепить полученный определенный минимум умений, знаний, навыков, сведений по искусству танца и стремиться к дальнейшему физическому развитию своего тела, получению новых знаний и усвоению материала.

1.3.Содержание программы

Учебный план.

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Модуль – 1 (01 сентября – 31 декабря)				
Раздел 1. Введение в предмет	2	1	1	Опрос
1. Понятие «ритмика». Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	-
2. Изучение поклона.	1	-	1	-
Раздел 2. Разминка	6	0,5	5,5	наблюдение
3. Что такое осанка и для чего она нужна.	0,5	0,5	-	-
4. Упражнения на развитие плечевых суставов.	1,5	-	1,5	-
5. Трамплинный шаг.	1	-	1	-
6. Движения для развития пластики рук	1	-	1	-
7. Повторение изученного: трамплинный шаг, движения для развития пластики рук.	1	-	1	-
8. Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо.	1	-	1	-
Раздел 3. Партерная гимнастика	7	1	6	наблюдение
9. Партерная гимнастика.	1	1	-	-
10. Партерная гимнастика.	1	-	1	-

Работа над натянутостью стопы				
11. Партерная гимнастика. Упражнение «велосипед».	1	-	1	-
12. Партерная гимнастика. Повторение изученного.	1	-	1	-
13. Партерная гимнастика. Упражнение «Березка»	1	-	1	-
14. Партерная гимнастика. Releve lent обеими ногами и поочередно	1	-	1	-
15. Партерная гимнастика. Мостик (из положения лежа)	1	-	1	-
Раздел 4. Музыкальные игры	2	1	1	наблюдение
16.Понятие «ритм».	1	1	-	-
17.Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятия «Ритм».	1	-	1	-
Итого	17	3,5	13,5	-
Модуль – 2 (01 января – 31 мая)				
Раздел 4. Музыкальные игры	2,5	-	2,5	наблюдение
18. Музыкальная игра«Кот и мыши»	0,5	-	0,5	-
19. Музыкальная игра «День и ночь». Шаги из стороны в сторону.	1	-	1	-
20. Музыкальная игра «Узнай животного»	1	-	1	-
Раздел 5. Пальчиковая гимнастика	4	1	3	наблюдение
21.Пальчиковая гимнастика.	1	1	-	-
22. Упражнение «Кошка-мышка».	1	-	1	-
23. Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Замок»	1	-	1	-
24. Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Шарик».	1	-	1	-
Раздел 6. Танцевальные	7,5	2	5,5	наблюдение

движения				
25. Понятие «Ритм». Виды ритма.	1	1	-	-
26. Самостоятельное построение в две линии.	1	1	-	-
27. Разучивание танцевальных элементов.	1,5	-	1,5	-
28. Разучивание танцевальных элементов. Соединение элементов в композицию.	1	-	1	-
29. Упражнения на развитие координации движений.	1	-	1	-
30. Интервал. Упражнение «Цепочка».	1	-	1	-
31. Закрепление умения перестраиваться по заданию учителя. Соединение разученных элементов в композицию.	1	-	1	-
Раздел 7. Смена деятельности	5	-	5	Контрольные занятия
32. Праздник осени.	1	-	1	-
33. «Новый год». Праздничное мероприятие	1	-	1	-
34. «Папин день» Праздничное мероприятие	1	-	1	-
35. «8-е Марта!» Праздничное мероприятие	1	-	1	-
36. «Скоро лето». Праздничное мероприятие.	1	-	1	-
Итого	19	3	16	-

Содержание учебного плана

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений занимающихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из семи разделов:

Раздел 1. Введение в предмет

Раздел 2. Разминка

Раздел 3. Партерная гимнастика

Раздел 4. Музыкальные игры

Раздел 5. Пальчиковая гимнастика

Раздел 6. Танцевальные движения

Раздел 7. Смена деятельности

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть дети, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы согласно *модулям* в изложенной последовательности.

Раздел 1. Введение в предмет – 2 ч.

Теория: Понятие «ритмика». Инструктаж по технике безопасности (Приложение 2)

Практика: Работа над усвоением ритмического рисунка. Изучение поклона.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Раздел 2. Разминка – 6 ч.

Теория: Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Что такое осанка и для чего она нужна.

Практика: Упражнения на развитие плечевых суставов. Упражнения для головы, шеи (наклоны, повороты, вращения). Трамплинный шаг, приседания. Движения для развития пластики рук. Работа над умением

двигаться ритмично, реагировать на изменения в темпе музыки (бег, прыжки, галоп).

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Раздел 3. Партерная гимнастика – 7ч.

Теория: Понятие «партерная гимнастика». Значение упражнений партерной гимнастики.

Практика: Работа над натянутостью стопы – натягивание и сокращение, круговые движения. Выполнение различных видов упражнений: *Releve lent* обеими ногами и поочередно, «березка», «велосипед», «мостик».

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Раздел 4. Музыкальные игры – 4,5ч.

Теория: Понятие «темп».

Практика: Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Игры «Кот и мыши», «День и ночь», «Волк и зайцы», «Узнай животное».

Игра «Кот и мыши»

(Игра средней подвижности, хороводная, источник - «Музыка и движение», сборник игр – М., 1999))

Цель игры: развитие ловкости, внимания, чувства ритма, словесной памяти, коллективного взаимодействия, стремления к взаимовыручке.

Выбор ведущего и водящего: в роли ведущего целесообразнее выступать педагогу – он объясняет правила и следит за ходом игры. Для выбора кота и мышки возможно использовать речевку-песенку, проговариваемую затем в ходе игры: это поможет детям одновременно выучить текст:

*Мыши водят хоровод,
На лежанке дремлет кот,
Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите:
Как проснется Васька-кот,
Разобьет весь хоровод!*

Описание хода игры: играющие водят хоровод, в центре которого – мышка – это ее «домик», проговаривая или напевая слова. Как только песенка кончилась, играющие понимают руки, не размыкая их – «дверки открываются», мышка выбегает наружу и бежит от кота, поджидавшего ее за пределами хоровода.

Правила и условия игры:

Если кот успел поймать мышку, игра заканчивается. Можно сделать кота мышкой или выбрать новую пару.

Кот не имеет права забегать в круг.

Мышка не имеет права слишком долго находиться в домике во время погони – только забегать и сразу выбегать.

Игроки в хороводе должны быть внимательны и аккуратны – нельзя резко опускать руки, чтобы не ударить водящих.

Возможности усложнения игры: можно выбрать двух мышек, двух котов.

Игра «День и ночь»

Цель: развитие интереса к подвижным играм.

Атрибуты: бубен, обручи.

Описание игры:

Вначале игры выбирается ведущий, который берет бубен. Обручи раскладываются на земле – это гнездышки. Остальные дети – птички. Птичек должно быть больше, чем гнездышек. Пока бубен звенит – это день и птички летают вокруг гнездышек. Когда бубен замолкает, значит наступает ночь и птички занимают гнездышки (1 птичка в одно гнездышко). Кому не хватило гнездышка, тот выходит из игры. Далее убирается один обруч и т.д. пока не останется 1 победитель (самый ловкий, быстрый, внимательный).

Варианты игры: пчелы – улья; бабочки – цветочки; лисята – норки; медведи – берлоги и т.д

Игра «Волк и зайцы»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настичь. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

Игра «Узнай животное»

Цель:

- закрепить знания детей о диких животных;
- учить детей соотносить описание внешности животного в загадке с определенным диким животным;
- развивать двигательную и речевую активность детей;
- воспитывать любовь, доброе отношение к животным.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям рассмотреть шапочки, на которых изображены дикие животные (заяц, белка, еж, лиса, волк, медведь).

Двигаясь по кругу, произносят слова:

*По тропинке в лес пойдём
В лес пойдём, в лес пойдём.
Мы зверюшек там найдём
Там найдём, там найдём.*

Дети останавливаются. Воспитатель загадывает загадку о зайчике:

*- Это что за зверь лесной
Встал как столбик за сосной
И стоит среди травы –
Уши больше головы?
Кто это?*

Дети отгадывают и произносят слова:

*- Зайчик, зайчик выходи,
С нами вместе, попляши!*

*Ребенок в шапочке зайчика выходит в центр круга.
Под музыку дети выполняют танцевальные движения.*

Игра повторяется. Воспитатель загадывает загадки каждый раз о новом животном:

*- Пышный хвост торчит с верхушки,
Что за странная зверушка?
Щелкает орешки мелко.
Ну, конечно, это ... (белка)
- Под соснами и елками
Лежит клубок с иголками (еж)
- Хитрая плутовка, рыжая головка,
Хвост пушистый – краса.
А зовут ее ... (лиса)
Кто зимой холодной
В лесу бродит злой, голодный? (волк)
Косолапый и большой
Спит в берлоге он зимой (медведь)*

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел 5. Пальчиковая гимнастика – 4ч.

Теория: Пальчиковая гимнастика. Для чего служит пальчиковая гимнастика.

Практика: Упражнения «Кошка-мышка», «замок», «шарик».

Упражнение «Кошка-мышка»

Кошка мышку цап-царап

Пальцы обеих рук сжимаются в кулаки,

*Поддержала, поддержала,
отпустила*

кулаки, одновременно разжимаются,

Мышка побежала, побежала

одновременно двигаются по плоскости стола пальцы обеих рук,
Хвостиком завияла, завияла.
указательные пальцы обеих рук двигаются из стороны в сторону,
До свидания, мышка,
одновременные наклоны кистей рук вперед и вниз.

До свидания.

Упражнение «Замок»

*На двери висит замок —
Кто его открыть бы смог?*

(Быстрое соединение пальцев в замок.)

Потянули...

(Тянем кисти в стороны.)

Покрутили...

(Волнообразные движения.)

Постучали...

(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)

И открыли!

(Пальцы расцепились.)

Упражнение «Шарик»

(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)

Надуваем быстро шарик.

(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)

Он становится большой.

(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)

*Вдруг шар лопнул,
воздух вышел -*

(Смыкаем вместе пальчики)

Стал он тонкий и худой!

Раздел 6. Танцевальные движения – 7,5ч.

Теория: Понятие «ритм». Виды ритма.

Практика: Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм». Самостоятельное построение в две линии; шаги из стороны в сторону. Соединение разученных танцевальных элементов в композицию.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно,

выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Раздел 7. Смена деятельности – 5ч.

Практика: Участие в праздничных мероприятиях: «Праздник осени», «Новый год», «Папин день», «8-Марта», «Скоро лето».

Постановка концертных номеров под песни «Пчелка», «МАМА», «Весну звали», «Подари улыбку миру», «Красивая девченка»,... работа с новогодним репертуаром, «Снеговик», «Раз ладошка, два ладошка», и другие по выбору педагога.

1.4. Планируемые результаты

Прогнозируемый результат:

- Учащиеся запомнили свое обычное место в зале, способны самостоятельно выполнить поклон (приветствие - прощание), построить «круг» и двигаться по нему. Дети умеют начинать движение после музыкального вступления и заканчивать движения одновременно с музыкальным сопровождением. На слух различать темп музыки (быстро, медленно) и изменять темп движения в зависимости с темпом музыки. Самостоятельно принимать верное исходное положение «сидя», «лёжа»; правильно исполнять гимнастический элемент «рыбка», «корзиночка», «лодочка»; исполнять все программные движения (из разминки и партерной гимнастики) при показе педагогом;
- Свободно контактируют с педагогом, адекватно реагируют на замечания или похвалу; с середины учебного года могут обходиться без родителей;
- Дети легко берутся за руки при перестроении в круг, по линиям и по парам. Стараются приходить на занятия вовремя, помнят о своей форме.

Личностные результаты:

- Сформированность внутренней позиции учащихся, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении учащегося к образовательному процессу через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- Наличие эмоционально - ценностного отношения к физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства.

Познавательные:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- двигаться в такт песни.

Коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график «КУГ»

№ п/п	Ме- сяц	Чис- ло	Вре- мя прове дени я занят ия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
Модуль – 1 (01 сентября – 31 декабря)								
1				Заня- тие	1	Понятие «ритмика». Инструктаж по технике безопасности	г. Ульяновск школа №57	опрос
2				Заня- тие	1	Изучение поклона.		наблюдение
3				Заня- тие	1	Что такое осанка и для чего она нужна. Упражнения на развитие плечевых суставов.		опрос
4				Заня- тие	1	Партерная гимнастика.		наблюдение
5				Музы - каль	1	Понятие «ритм». Музыкально-		наблюдение

				ное заня- тие		ритмические упражнения на практическое усвоение понятия «Ритм».		
6				Заня- тие	1	Партерная гимнастика. Работа над натянутостью стопы		наблюдение
7				Заня- тие	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Кошка- мышка».		наблюдение
8					1	Праздник осени.		Контрольное занятие
9				занят ие	1	Трамплинный шаг.		наблюдение
10				занят ие	1	Самостоятельное построение в две линии.		наблюдение
11				Заня- тие	1	Партерная гимнастика. Упражнение «велосипед».		наблюдение
12				Заня- тие - игра	1	Музыкальная игры «Кот и мыши»		наблюдение
13				Заня- тие	1	Движения для развития пластики рук		наблюдение
14				Заня- тие	1	Разучивание танцевальных		наблюдение

						элементов.		
15				Занятие - игра	1	Музыкальная игра «День и ночь». Шаги из стороны в сторону.		наблюдение
16					1	«Новый год». Праздничное мероприятие		Контрольное занятие
17				Занятие	1	Повторение изученного: трамплинный шаг, движения для развития пластики рук		наблюдение

Модуль – 2 (01 января – 31 мая)

18				Занятие	1	Партерная гимнастика. Повторение изученного.		наблюдение
19				занятие - игра	1	Музыкальная игра «Узнай животного»		наблюдение
20				Занятие	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Замок»		наблюдение
21					1	«Папин день» Праздничное мероприятие		Контрольное занятие
22				музыкальное	1	Разучивание танцевальных		наблюдение

				заня- тие		элементов. Соединение элементов в композицию.		
23					1	«8-е Марта!» Праздничное мероприятие		Контрольное занятие
24				Зан- тие	1	Наклоны головы вперед-назад, влево- вправо.		наблюдение
25				Заня- тие	1	Партерная гимнастика. Упражнение «Березка»		наблюдение
26				Заня- тие	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Кошка- мышка».		наблюдение
27				Заня- тие - игра	1	Музыкальная игра «Кот и мыши»		наблюдение
28				заняти е	1	Понятие «Ритм». Виды ритма.		опрос
29				заняти е	1	Партерная гимнастика. Releve lent обеими ногами и поочередно		наблюдение
30				заняти е	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Шарик».		наблюдение
31				заняти е	1	Упражнения на развитие координации		наблюдение

						движений.		
32				заняти е -игра	1	Музыкальная игра «День и ночь»		наблюдение
33				заняти е	1	Интервал. Упражнение «Цепочка».		наблюдение
34				заняти е	1	Партерная гимнастика. Мостик (из положения лежа)		наблюдение
35				музык альное заняти е	1	Закрепление умения перестраиваться по заданию учителя. Соединение разученных элементов в композицию.		наблюдение
36					1	«Скоро лето». Праздничное мероприятие.		Контрольное занятие

2.2. Условия реализации программы.

Материально – техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (спортивные залы), предназначены для реализации учебного предмета «Ритмика». Площадь залов не менее 40 кв.м., имеется пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол), зеркала размером 7м x 2м на одной стене. Школа имеет театрально – концертный зал с пианино, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием;

Балетный зал (спортивный зал).

Данную программу с учащимися реализует педагог дополнительного образования Соколов Артём Васильевич, студент 5-го курса педагогического университета.

Артём Васильевич коммуникабелен, владеет хорошими организаторскими способностями и деловыми качествами, что позволяет ему участвовать во всех социально-значимых мероприятиях, проводимых в Центре детского творчества.

Форма для занятий:

- У девочек – гимнастический купальник, колготы, юбочка, балетки (чешки);
- У мальчиков – белая футболка, черные шорты, белые носки, балетки (чешки);

Коврики для партерной гимнастики. Магнитола. Фонотека детских песен, классических народных и современных произведений.

Оборудование и инвентарь: мячи, гимнастические скакалки, обручи.

2.3. Формы аттестации

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков учащихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции. Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию учащихся. Усвоение знаний учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных занятиях, концертах, и т.д. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий. Контрольные занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Формы организации деятельности учащихся:

Форма обучения по программе – очная. Обучение ведется на русском языке. Формы проведения занятий – аудиторные. Формы организации занятий - всем составом объединения, групповая.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытые занятия, опрос
- Выступления в концертах, праздниках (внутригрупповые) - контрольные занятия.

Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации:

- Усвоение программы.
- Промежуточный результат (в журналах). Возможная корректировка форм учебного процесса.
- Творческие конкурсы, показы внутри объединения.
- Стимуляция индивидуального творческого роста.
- Индивидуальные результаты.
- Выступления внутри объединения, внутри учреждения
- Закрепление приобретенных навыков, демонстрация достигнутых результатов.
- Стимуляция коллективного и индивидуального творчества.

Контроль:

- текущий - наблюдение за выполнением упражнений, анализ работы и поведения в объединении.
- итоговый – диагностические зачетные занятия, творческие показы.

Параметры контроля:

1. Познавательные навыки и способности:
 - умение усваивать материал
 - практическое применение знаний и умений.
2. Творческие способности.
 - самостоятельность в выборе
 - индивидуальность в работе,
 - способность к восприятию неоднозначного контекста (находки, новые идеи).

3. Эмоционально-волевые свойства.

- настойчивость в достижении цели (доводить начатое дело до конца),
- уважение к другим,
- независимость в мышлении (своя точка зрения).

Итоги реализации данной программы прослеживаются:

В открытых (итоговых), контрольных занятиях по ритмике.

В течение учебного года педагог проводит наблюдение, с целью выявления качества знаний учащихся, выявляя степень усвоения ими образовательной программы. (в форме наблюдений).

2.4. Оценочные материалы

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка и критерии оценивания выступления:

1. («высокий уровень») - технически качественное и художественно - осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
2. («средний уровень») - отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3. («низкий уровень») исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.; комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований;

Данная система оценки качества исполнения является основной. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных учащимися знаний, умений и навыков.

Диагностика сформированности личностных качеств, опросы по разделам. Для оценки знаний, умений, навыков, творческих, личностных и коммуникативных качеств проводится уровневая диагностика: входная, промежуточная, итоговая. Учащиеся выполняют диагностические задания. Итоговая оценка определяется как средний уровень.

2.5. Методические материалы.

В курсе обучения применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Для достижения цели и задач дополнительной общеобразовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения и элементы гимнастики.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с учащимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе. В дополнительную общеобразовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

2.6.Список литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии. – СПб: «Респекс», «Люкси», 1996.
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.: 2003.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: 2003.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. – СПб.: Музыкальная палитра., 2004.
5. Власова В. А. Музыка и движение. С.: 1994 г.
6. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья. – Мн., 2000.
7. Заводина И.В. Ритмика. Примерная программа. – М., 2005.
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Праздник каждый день. – СПб.: Композитор., 2007.
9. Костровицкая А.И. Игровой стрейчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб.: 1993.
10. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей. – СПб.: 2005.
11. Танцы народов СССР., Вып.3, М.Искусство, 1967.
12. Танцы народов СССР., Вып.4, М.Искусство, 1969.
13. Танцы народов СССР., Репертуар художественной самодеятельности №3, М.Искусство, 1972.
14. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1971.
15. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1975.
16. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. – СПб.: Детство-пресс, 2003.

17. Алперс, Э. Пилатес, пер. с англ. О.А.Караковой – М.: АСТ: Астрель, 2007 – 272 с.: ил. – (The Everything)
18. Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.) Растяжка для каждого/пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ.обл, М.В. Драко. – Мн.: ООО «Поппури», 2002 - 224с.:ил.
19. . Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
20. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
21. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
22. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
23. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца; пер. с англ. С.Э.Борич. – Минск: Поппури, 2011. – 200 с. – ил.

Приложение 1.

Таблица 5. ДИАГНОСТИКА ПРОГНОЗИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
Обучения			
Освоение учебного материала	Овладение основными приемами и методами работы, стремление к познанию и творчеству	Ритмическая подготовка, умение использовать различные методы в работе, умение воспринимать, понимать, запоминать	Наблюдение, опрос, анализ, творческое выступление, выход на результат
Приобретение практических навыков в работе.	Способность выполнять определенные приемы работы.	Использование практических навыков в самостоятельной работе.	Наблюдение, анализ, открытые уроки
Наличие навыков творческой деятельности.	Склонность к воображению, способность реализовать себя творчески	Оригинальное воплощение идей в творческой деятельности, в создании концертных номеров	Участие в концертах
Наличие навыков исследовательской, проектной деятельности.	Способность придумывать, проектировать, экспериментировать.	Владение методиками анализа, исследования, проектирования	Наблюдение, анализ.
Воспитания.			
Сформированность нравственных качеств.	Стремление к нравственным поступкам, способность к	Ответственность к себе и уважение к деятельности	Беседы, наблюдение.

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
	уживчивости в объединении.	других.	
Сформированность коммуникативной культуры	Общительность, доброжелательность, взаимопонимание.	Дружное объединение, взаимовыручка, взаимопомощь.	Наблюдение, анализ
Способность к адекватной самооценке.	Умение самокритично относиться к себе, взвешивать свои способности.	Умение анализировать свои поступки и поступки своих товарищей.	Беседы, наблюдение, обсуждение.
Развития.			
Динамика развития творческих способностей.	Самостоятельные творческие решения, способность фантазировать, развиваться.	Участие в создании танцев, творческих выступлений..	Наблюдение, анализ начальных и итоговых работ.
Динамика развития физических способностей	Определение гибкости, растяжки, ощущения движений тела	Владение техникой классического и современного танца, способность к импровизации	Наблюдение, анализ начальных и итоговых занятий
Проявление творческой активности.	Стремление к творческой деятельности.	Активное участие в учебном процессе, выступлениях	Оценивание творческих достижений, наблюдение.
Проявление устойчивого интереса к изучаемому предмету.	Желание узнавать новое в своем направлении, быть востребованным.	Длительное пребывание в объединении, творческие показатели.	Учет сохранности контингента, беседы, мотивы выбора изучаемого направления.
Сформированность волевых	Стремление к самосовершенствован	Самоконтроль, эмоциональная	Беседа, наблюдение.

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
качеств.	ию.	уравновешенность.	

Таблица 6. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации	Задачи	Результативность
Опросы и наблюдения	Усвоение программы. Организация индивидуальных занятий.	Промежуточный результат (в журналах). Возможная корректировка форм учебного процесса.
Творческие конкурсы, показы внутри объединения.	Стимуляция индивидуального творческого роста.	Индивидуальные результаты.
Выступления внутри объединения, внутри учреждения (контрольные занятия)	Закрепление приобретенных навыков, демонстрация достигнутых результатов.	Итоговый результат (с подробной оценкой – характеристикой каждого участника).

Приложение 2.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИТМИКЕ

I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать занятия по ритмике;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

- Учащийся должен:*
- иметь коротко остриженные ногти;
 - заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
 - бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
 - уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
 - в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
 - в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться, в тренировочную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

Учащемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях.

Учащемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;

- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации, поставив в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.