

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
«28» августа 2020г.

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

Возраст обучающихся: 6 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор-составитель:
Доронина Лидия Александровна, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020 г.

Содержание

1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	17

2. Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график «КУГ»	20
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.3. Формы аттестации.....	25
2.4. Оценочные материалы.....	27
2.5. Методические материалы.....	27
2.6. Список литературы.....	29
Приложения 1.....	30
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.

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения. В этом и новизна, и актуальность, и педагогическая целесообразность предмета ритмики.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Данная программа построена с учетом анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста, их специфики восприятия музыки, желания и индивидуальных физических возможностей детей. Занятия принесут детям радость от общения с музыкой, разовьют творческие способности. Музыкально-ритмические игры, создание импровизационных этюдов раскроют музыкально-творческие способности учащихся, придадут свободу и пластичность движениям.

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 учащиеся дети дошкольного возраста. Учитывая психологию детей данного возраста и беря во внимание то, что ведущей деятельностью в этот период является игра, многие занятия я выстраиваю 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.

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.

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. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

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, усиливает творческую составляющую учебного труда. Данные элементы технологии используются и как образовательные для детей, и как вспомогательные для обеспечения материально – технического оснащения занятия.

Данная программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на дополнительные образовательные услуги в области ритмики, гимнастики. Очень часто дети начинают заниматься гимнастикой с 5 лет, иногда и раньше, так как родители справедливо считают, что ребёнок, 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. 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 в другие сферы деятельности детей.

Технологию игрового обучения с применением информационных технологий используемых на занятиях «Ритмика» 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, гимнастика. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

Срок реализации программы 1 год (в объёме 36 часов) для детей 6-7 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенности. В группе занимается не более 15 человек возраст с 6-7 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 6-7 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 – 6 летки) с сентября по май месяц учебного года (всего 36 занятий). Вид - модифицированная.

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

Уровень реализуемой программы: стартовый.

Схема занятия первого года обучения:

организационный момент – 3 мин.;

Поклон-приветствие – 1 мин.;

разминка – 6 мин.;

партерная гимнастика – 7 мин.;

танцевальные движения – 7 мин.;

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 («Осенины», «Новый год», «Папин день», «8-е Марта», «Здравствуй лето») – это дает детям возможность выступить на публику, показать своё, чему они научились, что является хорошим стимулом для дальнейшей работы. А педагогу предоставляется возможность наблюдать за уровнем развития обучающихся, 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-хореограф 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.

В течение года учащиеся должны достигнуть развития музыкально-двигательной выразительности и пластики тела. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в студии. Общим для каждого месяца (в дальнейшем – года) обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

Методы: 1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения. 2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов. 3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

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.

Программа по ритмике состоит из 3-х частей:

1часть:

- Упражнения на совершенствование навыков основных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков и т.д.)

2часть:

- Комплекс ритмической гимнастики.

3часть:

- Танцевальные композиции.

Результаты работы показываются в форме открытого занятия, а также на праздниках.

Программа создана на основе достаточно широко распространенных у нас методик обучения детей ритмике.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы –воспитать интерес и желание к передаче музыкальных образов средствами ритмопластики.

Задачи:

Обучающие:

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности
-
- обогащать детей новыми выразительными средствами.

Развивающие:

- развить и закрепить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу;
- музыкально-двигательную память, а также совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп;
- развить и улучшить пластику тела;
- развить двигательное воображение, развивать умение синтеза песни и танца.

Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитать стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

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. Разминка	8	0,5	7,5	наблюдение
1. Повторение разминки, изученной на первом году обучения. Работа над координацией. Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5	-	-
2. Укрепление мышц стопы	1	-	1	-
3. Перекаты в положении сидя.	1,5	-	1,5	-

4. Работа над техникой движений. Выворотность.	1	-	1	-
5. Перекаты в положении сидя, лёжа.	1	-	1	-
6. Прыжки. Увеличение амплитуды.	1	-	1	-
7. Закрепление материала. Умение ориентироваться в зале.	1	-	1	-
8. Работа над координацией	1	-	1	-
Раздел №2. Партерная гимнастика	7,5	1,5	6	наблюдение
9. Понятия «партерная гимнастика». Виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине.	1,5	1,5	-	-
10. Развитие мышечного чувства: укрепление мышц стопы, позвоночника	1	-	1	-
11. Выполнение упражнения «мостик».	1	-	1	-
12. Выполнение упражнения «берёзка».	1	-	1	-
13. Выполнение упражнения «велосипед».	1	-	1	-
14. Укрепление мышц стопы	1	-	1	-
15. Перекаты в положении сидя.	1	-	1	-
Раздел №3. Музыкальные игры	1,5	1	0,5	наблюдение
16. Понятие «имитация». Использование приёма имитации, подражания.	1	1	-	-
17. Музыкальная игра «Найди своё место»	0,5	-	0,5	-
Итого	17	3	14	-

Модуль – 2 (01 января – 31 мая)				
Раздел №3. Музыкальные игры	4	-	4	наблюдение
18.Музыкальная игра «Нитка-иголка».	1	-	1	-
19.Музыкальная игра «Мы – веселые ребята».	1	-	1	-
20.Музыкальная игра «Рыбак и рыбки».	1	-	1	-
21.Отработка умения передачи характера изящной, грациозной музыки в движении.	1	-	1	-
Раздел №4. Пальчиковая гимнастика	2	0,5	1,5	наблюдение
22.Значение пальчиковой гимнастики.	0,5	0,5	-	-
23.Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Варим щи» и т.д.	1	-	1	-
Раздел №5. Танцевальные движения	8	1	7	наблюдение
24.Ритмический рисунок.	1	1	-	-
25.Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (линия).	1	-	1	-
26.Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (змейка)	1	-	1	-
27.Музыкально- ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Ритм».	1	-	1	-
28.Отработка умения	1	-	1	-

передачи характера изящной, грациозной музыки в движении.				
29. Закрепление умения перестраиваться из одной фигуры в другую. Закрепление материала. Умение ориентироваться в зале.	1	-	1	-
30. Закрепление материала. Умение ориентироваться в зале.	1	-	1	-
31. Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (цепочка, змейка).	1	-	1	-
Раздел №6. 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	1,5	17,5	-

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 учащихся 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 шести разделов:

Раздел 1. Разминка

Раздел 2. Партерная гимнастика

Раздел 3. Музыкальные игры

Раздел 4. Пальчиковая гимнастика

Раздел 5. Танцевальные движения

Раздел 6. 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. Разминка.

Теория: Повторение понятий, изученных на первом году обучения. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика: Работа над совершенствованием техники исполнения движений, координацией, ритмичностью движений. Усложнение прыжковой части, увеличение темповой нагрузки, амплитуды движений. Развитие подвижности тазобедренного сустава, выворотности. Работа над совершенствованием двигательных качеств.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибаемая и не сгибаемая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх,

в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Раздел 2. Партерная гимнастика.

Теория: Повторение Понятия «партерная гимнастика». Виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа.

Практика: Отработка изученного материала. Развитие мышечного чувства: укрепление мышц стопы, позвоночника. Увеличение нагрузки. Выполнение различных видов упражнений: «березка», «велосипед», «мостик».

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Упражнения партер:

- укрепление мышц спины;
- пресс (уголок);
- стойка на лопатках;
- кувырки;
- гибкость тела (улитка);
- махи ног вверх, в сторону;
- пластика движения (змея);
- выворотность (солнышко).

Раздел 3. Музыкальные игры.

Теория: Понятие «имитация».

Практика: Использование приёма имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята».

Игра «Найди свое место»

Задачи:

1. Совершенствовать бег врассыпную, действие по сигналу, умение работать в команде, знания о составе числа.
2. Развивать быстроту реакции, внимание, логическое мышление.
3. Воспитывать взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

Атрибуты: таблички с изображением цифр.

Ход игры: Дети делятся на две команды. Первой команде надеваются таблички с нечетными цифрами. Второй – с четными цифрами. По первому сигналу игроки из первой команды строятся в шеренгу или в колонну по порядку возрастания цифр. По второму сигналу: игроки второй команды ищут свое место между игроками первой команды. Победившей считается та команда, которая быстрее и правильнее заняла свои места. Игра повторяется, только первыми строятся игроки из команды с четными цифрами.

Игра «Нитка - иголка»

Игроки становятся в круг и берутся за руки.

Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок».

Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него.

Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей.

Выбираются другие герои.

Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга.

Правила игры. «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.

Игра «Мы – веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих - преграда - бег между предметами.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний,

низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Раздел 4. Пальчиковая гимнастика.

Теория: Значение пальчиковой гимнастики.

Практика: Упражнения «Кошка-мышка», «Замок», «Варим щи».

Упражнение «Кошка-мышка»

Кошка мышку цап-царап

Пальцы обеих рук сжимаются в кулаки,

*Подержала, подержала,
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 вперёд 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 «Варим щи»

Эй, ребята! Эге-гей!

Дети хлопают в ладоши.

Чистим овощи для щей.

Режем мы капусту

Ставят ладони параллельно друг другу, пальцы выпрямлены. Поочередно поднимают и опускают ладони («рубят»).

Будет супчик вкусный.

Чистим мы картошку,
Поглаживают пальцами правой руки тыльную сторону левой ладони.
Чистим очень ловко,
Мы натрём морковку,
Сгибают руки в локтях, сжимают пальцы в кулаки и поднимают их к плечам.

Красную головку.
Одновременно опускают и поднимают руки («трут морковь»)
А потом, а потом
Стучат по левой ладони ребром правой.

Мы покрошим помидор,
И головку лучка,
И зубок чесночка.
Мы посолим супчик.
Мелко перебирают пальцами правой руки, собранными в щепоть («солят»).

Скушай-ка, голубчик!
Протягивают обе ладони вперёд.

Раздел 5. Танцевальные движения.

Теория: Ритмический рисунок.

Практика: Музыкально - ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Ритм». Развитие умения передачи характера изящной, грациозной музыки в движении. Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (линия, круг, «змейка»).

Повторение элементов танца по программе для 2 года обучения. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно. Парная пляска.

Раздел 6. Смена деятельности.

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

Постановка концертных номеров для песен «Здравствуй солнце», «Мы маленькие детки», «Пепси», «Красивая девченка»...работа с новогодним репертуаром «Снеговик», «Новогодние игрушки».

1.4. Планируемые результаты

Прогнозируемый результат:

- Учащиеся умеют:
- начинать движение после музыкального вступления;
 - определять по вступлению характер музыки и двигаться в соответствии с ним;
 - выполнять простые движения (разнообразные шаги, наклоны, движения рук) в соответствии с ритмом музыки;
 - повторить за педагогом простой ритмический рисунок.
 - самостоятельно исполнить «берёзку», «лодочку», «рыбку», «корзиночку».
 - перестроиться из линии в круг и обратно, пройти «змейкой»;
 - исполнить самостоятельно небольшую танцевальную композицию;
- учащиеся умеют проявлять работоспособность, пунктуальность, дружелюбность, формируются навыки коллективного творчества.

Личностные результаты:

- сформированность мотивации творческой деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок»;
- гармонично двигаться в такт песни.

Коммуникативные:

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график «КУГ»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Колличество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль – 3 (01 сентября – 31 декабря)								
1				занятие	1	Повторение разминки, изученной на первом году обучения. Работа над координацией. Инструктаж по технике безопасности	г.Ульяновск школа №57	опрос
2				занятие-беседа	1	Понятия «партерная гимнастика». Виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине.		наблюдение
3				занятие	1	Понятие «имитация». Использование приёма имитации, подражания.		наблюдение
4				занятие-игра	1	Значение пальчиковой гимнастики. Упражнение «Кошка-мышка»		наблюдение

5			музыка льное занятие	1	Ритмический рисунок.		наблode ние
6			музыка льное занятие	1	Техники исполнения движений.		наблode ние
7			музыка льное занятие	1	Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (линия).		наблode ние
8				1	Праздник осени.		Контрол ьное занятие
9			занятие	1	Работа над координацией		наблode ние
10			занятие	1	Укрепление мышц стопы		наблode ние
11			занятие -игра	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Варим щи».		наблode ние
12			занятие -игра	1	Музыкальная игра «Рыбаки и рыбки»		наблode ние
13			занятие	1	Перекаты в положении сидя.		наблode ние
14			занятие	1	Работа над техникой движений.		наблode ние
15				1	Отработка навыка		наблode

				занятие		самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (змейка).		ние
16					1	«Новый год». Праздничное мероприятие.		Контрольное занятие
17				занятие	1	Работа над техникой движений.		наблюдение
Модуль – 4 (01 января – 31 мая)								
18				занятие	1	Понятие «имитация» Повторение. Ролевая ситуация.		опрос
19				занятие	1	Перекаты в положении сидя. Использование приёма образного сравнения.		наблюдение
20				музыкальное занятие	1	Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Ритм».		наблюдение
21					1	«Папин день». Праздничное мероприятие.		Контрольное занятие
22				музыка	1	Отработка умения		наблюдение

				льное занятие		передачи характера изящной, грациозной музыки в движении.		ние
23					1	«8-е Марта!». Праздничное мероприятие.		Контрол ьное занятие
24				занятие	1	Работа над техникой движений. Выворотность.		наблюде ние
25				занятие	1	Перекаты в положении сидя, лёжа.		наблюде ние
26				занятие -игра	1	Музыкальная игра «Найди свое место»		наблюде ние
27				занятие	1	Развитие мышечного чувства: укрепление мышц стопы, позвоночника		наблюде ние
28				занятие	1	Закрепление умения перестраиваться из одной фигуры в другую.		наблюде ние
29				занятие	1	Прыжки. Увеличение амплитуды.		наблюде ние
30				занятие	1	Выполнение упражнения «мостик».		наблюде ние
31				занятие -игра	1	Музыкальная игра «Нитка-иголка».		наблюде ние
32				занятие	1	Отработка навыка самостоятельного		наблюде ние

						перехода из одной фигуры в другую (цепочка, змейка).		
33				занятие	1	Партерная гимнастика. Отработка изученного материала.		наблюдение
34				занятие	1	Закрепление материала. Умение ориентироваться в зале.		наблюдение
35				музыкальное занятие	1	Работа над техникой движений.		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 театральную – 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 обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции. Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию учащихся. Успеваемость 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 подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

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

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 приемов и методов в работе, беседы, 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 обучающихся, выявляя степень усвоения ими образовательной программы. (в форме наблюдений).

2.4. Оценочные материалы

Для аттестации учащихся 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. Для оценки знаний, умений, навыков, творческих, личностных и коммуникативных качеств проводится уровневая диагностика: входная, промежуточная, итоговая. Обучающиеся 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 общеразвивающей программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного танца, 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 общеразвивающую 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.

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 уживчивости	Ответственность к себе и уважение к деятельности других.	Беседы, наблюдение.

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
	объединении.		
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 качеств.	Стремление к самосовершенствованию.	Самоконтроль, эмоциональная уравновешенность	Беседа, наблюдение.

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
		ть.	

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).

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 группы, всем преподавателям и персоналу;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учающийся должен:

- переодеться, в тренировочную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся;
- 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;
- 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.

Учающемуся 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.

Учающийся 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.
- педагог должен 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;
- педагог должен поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учающийся должен:

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

Дорони́на Л.

Дорони́на Л.

Дорони́на Л.

Дорони́на Л.А.

Дорони́на Л.А.

Дорони́на Л.А.

Дорони́на Л.А.

Дорони́на Л.А.

Дорони́на Л.А.