

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

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «20» марта 2024 года



**Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Дефиле»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 месяц
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:
Котова Людмила Владимировна,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

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

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «» 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ
В.В. Лаврешина

_____ 2024 г.
«___»_____

**Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Дефиле»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 месяц
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
Котова Людмила Владимировна,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

Структура

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	11
1.3 Содержание программы.....	12
1.4 Планируемые результаты.....	17
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3 Формы аттестации.....	21
2.4 Оценочные материалы.....	22
2.5 Методические материалы.....	24
2.6 Список литературы.....	25
2.7 Соответствие программы.....	25
Приложения.....	27

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведение промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Направленность программы – художественная

Дополнительность программы заключается в том, что дети не только дополняют знания полученные в школе, но и получают новые знания в области эстетики и культуры, что способствует самореализации личности в подготовке ее к будущей жизни путем освоения новых знаний, умений, навыков.

Актуальность программы

Программа направлена на выявление творческих способностей детей и социально-культурное развитие личности. Реализация программы создает условия для раскрытия лучших качеств личности и самореализации ребёнка; формирования содержательного общения в процессе совместной деятельности и умения взаимодействовать в коллективе; развития эстетического вкуса и художественного творчества. Актуальность программы определяется также необходимостью решения задач, связанных с профилактикой детского и подросткового сколиоза, пропагандой здорового образа жизни. Данная программа **актуальна** и в данный момент социально востребована, так как наша студия позволяет раскрыть детям не только хореографические способности, но и актерские, формирует привычки к активному образу жизни, развивает коммуникабельность, уверенность в себе.

Главное назначение программы ПОДИУМ – привить ребятам чувство прекрасного, понимания искусства, культуры одежды, питания, общения в жизни, труде, поведения, то есть умение воспринимать и творить жизнь по законам красоты.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность заключена в том, что она способствует гармоничному развитию детей, так как включает в себя изучение дефиле,

ритмопластики, и сценических композиций, основанных на игровой демонстрации коллекций детской одежды.

Участие в ярких, красочных игровых показах коллекций одежды, участие в конкурсах предполагает возникновение у детей положительных, радостных эмоций, способствует саморазвитию и совершенствованию личности.

В процессе работы над композициями коллекций, предполагается индивидуальная работа над сценическими образами, раскрытие творческой индивидуальности обучающихся детей, выявление и поддержка наиболее одарённых воспитанников.

Новизна программы заключается в том, что автором были изучены материалы по хореографии, дефиле, этикету, визажу, стилю, фотоискусству, актерскому мастерству, и объединены в единую комплексную программу дополнительного образования, позволяющую наиболее полно реализовать ее задачи; в использовании различных методов (словесных – рассказ, объяснение; наглядных – практические занятия) и приемов как традиционных, так и нетрадиционных (конкурсы, тесты, реализация самостоятельных творческих планов, вечера развлечений).

Иновационность программы

Иновационность данной программы заключается в развитие физических и творческих способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Также данная программа годится для детей физически развитых слабо, которых не принимают в спортивные секции, но желающих заниматься физическими упражнениями, чтобы не ухудшать свое здоровье; для детей из малообеспеченных семей, желающих заниматься творчеством; для детей, чьи внешние параметры не позволяют заниматься в модельных школах. Ребенок не спортсмен, делающий упор на спортивные достижения и рекорды, но подвижный, активный, здоровый. Ребенок не актер с профессиональными качествами, но управляющий эмоциями и контролирующий процесс перевоплощения в придуманный образ. Ребенок не манекенщица с модельными стандартами внешности, но умеющий преподнести

себя и свой образ. Ребенок не танцовщица, но владеющий собственным телом. Программа направлена на создание в своем роде уникальной личности, гармоничной.

Адресат программы

Данная программа репродуктивно – творческая и рассчитана месяц обучения. Она предназначена для обучения детей в возрасте от 6 до 14 лет, разного уровня подготовки и способностей.

Объем и срок освоения программы программы

Программа рассчитана месяц обучения 16 часов. В группы включаются не более 15 человек, с возможностью корректировки списочного состава.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения программы и занятий дети должны:

- укрепить физическое здоровье с помощью различных физических упражнений,
- уметь ярко и эффектно представить себя в обществе, быть уверенным в себе и коммуникабельным,
- проявлять фантазию и изобретательность,

А так же данная программа способствует:

- повышению этического, и эмоционального - эстетического развития обучаемого
- умение конструктивно использовать свободное время.

Форма обучения - очная

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы, бега, шаги дефиле, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа, либо проходок дефиле.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы,

исполнение которых доставляет детям радость, а так же различные этюды по дефиде, проходки и показы.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются с учетом возрастных особенностей детей. Процесс обучения строится на принципах добровольности. Он неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении педагогом и обучаемыми следующих условий: систематическая организация и посещение занятий; строгая ориентированность деятельности педагога и обучаемых; учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и других индивидуальных особенностей обучаемых; благоприятный этический и эмоциональный фон занятий; использование текущей диагностики, прогнозных исследований и диагностики обученности (ЗУН).

В соответствии с содержанием учебно-воспитательной работы используются различные организационные формы и методы ее проведения.

Учебные занятия предполагают проведение теоретической и практической части. Распределение учебногвремени между частями зависит от цели и задачи конкретного задания. Теоретическая часть включает в себя рассказ преподавателя, показ наглядных пособий (если это необходимо), записей показов мод, учебных занятий, тренировочных упражнений и показов учащихся фотоматериалы по конкурсам. Практическая часть включает выполнение учащимися упражнений и творческих заданий по темам.

Формы организации работы:

- групповые;
- индивидуально-групповые;

Формы проведения занятий:

учебные занятия;

творческие встречи

словесные – рассказы, комментарии, обсуждения, объяснения;

наглядные – используется просмотр видеоматериала, как с записями мировых показов, так и с записями собственных занятий и выступлений .

В ходе просмотра видеозаписи занятий ведется анализ изучаемых упражнений;

практические – упражнения, этюды.

Режим занятий

В объединение принимаются дети от 6 лет до 14 лет, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Уровень освоения программы

Программа построена по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности:

"базовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, среднюю сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Сетевое взаимодействие:

Программа реализуется на базе в МОУ СОШ №15

1.2 Цель и задачи

Цель:

Создание условий для раскрытия и реализации творческих способностей детей через освоение навыков дефиле, сценического движения, пластики, через воплощение образа коллекций одежды.

Задачи:

Обучающие

- формирование сознательного управления движениями своего тела;
- формирование умения правильно распределять свои физические возможности;
- формирование умения самостоятельно тренироваться;
- обучение навыкам манекенщицы –демонстратора одежды.
- формирование умения устанавливать контакты и действовать в разных коммуникативных ситуациях;
- формирование умения совершать на сцене простейшие органические движения;
- формирование умения правильно выражать свои эмоции, чувства, желания.

Развивающие

- активизация познавательной деятельности учащихся;
 - развитие эстетики личности;
 - развитие физических качеств;
 - развитие выносливости и координации
 - развитие творческого потенциала личности посредством движения и музыки;
 - развитие творческой инициативы, фантазии;
 - развитие художественно –творческих, индивидуально выраженных способностей ребенка;
 - развитие координации движений, быстроты мышечной реакции, гибкости тела, пластичности движений.
- Воспитательные
- воспитание силы воли;
 - пробуждение творческой активности;

- воспитание доброжелательности, ответственности в коллективе;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание способности общаться в коллективе

1.3. Содержание программы

Срок реализации – 16 часов

Возраст обучающихся – 6-14 лет

Тема	Учебные занятия		Форма контроля	Всего
	теоретически	практические		
1. Дефиле				
1	Вводное занятие. Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности		Входная диаг.	1
2	1	1		2
3	1	1		2
4	1	1		2
5	Элементы работы на подиуме: -точки -проходки -прокачки -постановка позиций рук		Пром.Диаг.	3

6	Дефиле парами. Его особенности. Синхронный выход.	1	2		3
7	Дефиле группами. Навыки работы в группе.- сценические схемы-перестроения	1	1		2
8	Линия движения: интервал, распределение пространства..		1	Итог. Диаг.	1
	Итого	7	9		16

Содержание учебного плана

Каждое занятие начинается с приветствия (поклон) и общей разминки (элементы аэробики), которая проводится в игровом варианте и посвящается определенной теме. В основную часть включены упражнения и игры, направленные на решение задач данного занятия. В заключительной части закрепляется пройденная тема.

Дефиле

1. Организационное собрание.

Инструктаж по технике безопасности

2. Формирование навыков дефиле

Теоретические сведения:

Основные принципы и правила дефиле.

Повторение изученного на первом году обучения.

Практическая работа:

Отработка навыков и умения хождения в классическом стиле на подиуме.

3. Стили ходьбы (Классический, спортивный, авангардный).

Теоретические сведения:

Принципы и правила основных стилей ходьбы. Классический стиль, спортивный, авангардный.

Практическая работа:

Отработка стилей ходьбы.

Выполнение упражнений на проработку основных стилей ходьбы с остановками.

4. Повороты на 90°, 180° и 360°

Теоретические сведения:

Основные принципы и правила поворотов на 90°, 180° и 360°

Практическая работа:

Отработка поворотов при различных стилях ходьбы.

5. Элементы работы на подиуме: -точки-проходки-прокачки-постановка позиций рук

Теоретические сведения:

Основные проходки. Остановки (точки) на подиуме в начале, в конце, по середине подиума, прокачки и основные движения рук и кистей.

Практическая работа:

Разучивание проходок в сочетании с остановками на подиуме.

Отработка прокачек.

Постановка позиций рук в основных проходках.

6. Дефиле парами. Его особенности. Синхронный выход.

Теоретические сведения:

Дефиле парами при классическом стиле ходьбы, спортивном, авангардном. (особенности).

Практическая работа:

Выполнение упражнений с остановками (точками), поворотами в паре при различных стилях ходьбы.

Отработка синхронного выхода.

7. Дефиле группами. Навыки работы в группе: -сценические схемы-перестроения

Теоретические сведения:

Дефиле группами с простыми и сложными поворотами. Дефиле группами при различных стилях ходьбы. Основные сценические схемы и перестроения.

Практическая работа:

Выполнение упражнений с поворотами различной сложности и при различных стилях ходьбы в группах.

Отработка различных сценических схем и перестроений в группах.

8. Линия движения: интервал, распределение пространства и сценического времени.

Теоретические сведения:

Понятие сценического пространства; сценического времени, его плотность.

Интервал движения.

Практическая работа:

Упражнения на отработку правильного распределения сценического пространства, интервала движения.

Разнообразие движений на одном временном промежутке

.Согласованность движений, одновременность поворотов

1.4. Планируемые результаты

Знать:

- основные стили ходьбы
- проходки, повороты, остановки, прокачки при различных стилях ходьбы
- позицирук
- навыки работы в группе, сценические схемы, перестроения
- понятие -образ, сценическая подача образа в условиях подиумного показа.

Уметь:

- исполнять повороты на 90°, 180° и 360°
- исполнять остановки в начале, в конце и по середине подиума
- выполнять дефиле группами при различных стилях ходьбы
- перевоплощаться в актёрские образы
- исполнять упражнения из комплекса стрейчинг, на развитие гибкости и

пластики.

дефиле группами с простыми и сложными поворотами при различных стилях ходьбы.

Воспитанники научатся быть доброжелательными, ответственными, станут стремиться проявить себя в творческой работе. Ребята физически окрепнут

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Место проведения:

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

Календарно учебный график							
№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	1	Теоретическая	наблюдение			

2	Формирование навыков дефиле	2	Теоретически-практическая	наблюдение			
3	Стили ходьбы (Классический, спортивный, авангардный и др.)	2	Теоретически-практическая	наблюдение			
4	Повороты на 90°, 180° и 360°	2	Теоретически-практическая	наблюдение			
5	Элементы работы на подиуме: -точки -проходки -прокачки -постановка позиций рук	3	Теоретически-практическая	наблюдение			
6	Дефиле парами. Его особенности. Синхронный выход.	3	Теоретически-практическая	наблюдение			
7	Дефиле группами. Навыки работы в группе.- сценические схемы-перестроения	2	Теоретически-практическая	наблюдение			

Линия движения: интервал, распределение пространства..	1	Теоретически-практическая	наблюдение				
Итого	16						

2.2. Условия реализации программы

- Занятия в хореографическом классе, оборудованным станком и зеркалами.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.
- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон, компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий, а так же видеоматериалы с конкурсами , концертами и методиками.
- Костюмы для концертных номеров.
- Коврики для занятий в партере.

2.3. Форма аттестации

1. Входная диагностика, проводится перед началом обучения и предназначена для выявления уровня подготовленности детей к усвоению программы. Формы контроля: опрос, выполнение итогового задания.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет

профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);

-средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);

-низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1балл**).

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся

-высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с

профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);

-средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 70-50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);

-низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (**1 балл**).

2. Итоговая диагностика проводится после завершения всей учебной программы. Форма контроля: открытый урок в конце учебного года, отчетный концерт.

Критерии оценки достижений обучающихся:

-высокий уровень – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (3 балла);

-средний уровень – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий муниципального уровня за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (2 балла);

-низкий уровень - являлся участником конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального, муниципального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (1 балл).

2.4 Оценочные материалы

Реализация программы в полном объеме не возможна без входящей и итоговой диагностики достижений.

Форма входящей и промежуточной диагностики – определенные задания.

Форма текущей диагностики – опрос в конце занятия после каждой темы, оценка знаний.

Входящая и текущая и итоговая диагностика осуществляется по таблицам 1,2.

Таблица 1

№	Ф.И.О. ребенка	Знание терминологии	Выполнение основных походок	Муз.слух	Техника исполнение движений	Итого
		3б	3б	3б	3б	12 б

Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

Форма итоговой диагностики – итоговая контрольная работа в виде композиции, номера по дефиле и импровизации.

Диагностика осуществляется по данной таблице:

Таблица 2

№	Ф.И.О. ребенка	Актерское мастерство	импровизация	Знание движений и исполнение	Техника исполнения движений	итого
		3б	3б	3б	3б	12 б

Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем рост знаний и мастерства ребенка – это поддержит его стремление к новым успехам и даст возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок успешно усвоил, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Барро Ж.-Л. Воспитание для будущего. -М., 1979
2. Грибанова А.Д., Калинин В.К., Клерина Л.М. Психология воспитания для будущего. -М.: Аспект –пресс, 1995
3. Дайнека К.В. Движение, дыхание. –М.: Эксмо –пресс, 1979

4. Леви В. Везет же людям... -М.: Психология здоровья, 1985
5. Снайдер А., Снайдер Р. Ребенок как личность. -М., СПб.: Смысл, Гармония, 1999
6. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. –Минск, 1986
7. Толканов В.С. Физкультурный заклон. -М., 1989
8. Щедровский Г.П. Педагогика и логика. -М.: Кастраль, 1992

Список литературы для учащихся

1. Алянский Ю. Азбука театра. –М., 1998
2. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. –М., 1998
3. Кох И.Э. Основы сценического движения. -М.: Искусство, 1975
4. Немировский А. Пластическая выразительность актера. -М.: Эксмо –пресс, 1997

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Техника безопасности при проведении занятий по хореографии, аэробике, дефиле.

**За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или
отстранен от участия в учебном процессе.**

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- Имеющие обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- Иметь коротко остриженные ногти;
- Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- Не выполнять определенные упражнения при наличии каких-либо тяжелых травм;
- Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдая достаточный интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- Знать и выполнять настоящую инструкцию при занятиях по хореографии, аэробике, художественной гимнастике и дефиле.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, соответствующую предмету (чешки, туфли, кроссовки, джазовки и.т.д.), волосы должны быть убраны;
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- По команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- Не виснуть на хореографическом станке;
- Выполнять вольные и акробатические упражнения на матах или ковре;
- Перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

- Во время выполнения упражнений не мешать другим.
- Без разрешения учителя не трогать электроприборы.

IV Требования безопасности на сцене и на подиуме

Учащийся должен:

- Не бегать за кулисами, по зрительному залу, по сцене и подиуму, а также под подиумом;
- Строго следовать указаниям учителя;
- Без разрешения не трогать кулисы и осветительные приборы;
- В дефиле по подиуму строго следовать указанию учителя.

V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- Организованно покинуть место проведения занятия;
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- Вымыть с мылом руки.