

Нижегородская область

Ардатовский муниципальный район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Котовская основная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
30.08.2017
протокол №9

Утверждено
приказом №391-а от 04.09.2017

Директор:  С.В.И. Матушкова

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа

«Калейдоскоп»

Возраст обучающихся с 9 лет.
Срок реализации программы – 2 года.

Автор – составитель:
Садовникова Надежда Алексеевна,
учитель технологии

2017г.

1. Содержание

	стр.
1. Содержание.....	2
2. Информационная карта программы	3
3. Пояснительную записку.....	5
4. Учебно-тематический план.....	13
5. Содержание программы.....	14
6. Методическое обеспечение программы	17
7. Список литературы.....	19

2. Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Калейдоскоп»
Автор- составитель и руководитель программы	Садовникова Надежда Алексеевна, учитель технологии
Место реализации программы	607130, Нижегородская область, Ардатовский район, с. Котовка, ул. Школьная, д.1 А Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Котовская основная школа»
Сроки реализации программы	Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения -36 часов (1 час в неделю) 2 год обучения -36 часов (1 час в неделю).
Цель программы	формирование танцевально-ритмических умений и навыков, художественно-эстетических способностей учащихся; воспитание интереса к искусству танца; формирование представления о понятиях общих и специальных в области хореографии.
Задачи программы	Предметные: - познакомить с историей танца; - познакомить с хореографическими терминами; - научить создавать простые танцевальные комбинации; - сформировать умение применять полученные знания на практике при работе с детьми; - способствовать освоению танцевальных терминов и движений; - способствовать освоению танцевальных этюдов, композиций, номеров Метапредметные: - развивать физические данные ребенка, улучшать координацию движений; - развивать у детей музыкально-ритмических навыков; - развивать у детей активности и самостоятельности общения; - создавать базы для творческого мышления детей средствами хореографии; Личностные: - сформировать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе; - сформировать потребности здорового образа жизни; - воспитывать патриотизм;

Ожидаемые результаты	Ожидаемый результат первого года обучения: <i>Должны знать:</i> - некоторые виды танца (р.н.т., эстрадный, классический т.д.) - некоторые приёмы исполнения движений <i>Должны уметь:</i> - заинтересовано заниматься танцевальной деятельностью; - самостоятельно организовывать исполнения танца (выбор движений, распределение роли); - использовать в танцевальной деятельности различные виды танца. <i>Должны иметь представления:</i> - о танцевальной культуре; - о танцевальных профессиях <i>Развитие физических способностей:</i> - силы ног; - пластичности рук; - гибкости тела; - эластичности мышц и подвижности суставов <i>К концу учебного года учащиеся должны:</i> • уметь двигаться в такт музыке; • иметь навыки актерской выразительности; • уметь технически грамотно исполнять фигуры программных танцев; • знать позиции рук и ног; танцевать все основные виды танцев, предложенные программой, с определенной степенью легкости и автоматизма Ожидаемый результат второго года обучения: <i>Должны знать:</i> новые направления, виды хореографии и музыки; классические термины; жанры музыкальных произведений <i>Должны уметь:</i> выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; контролировать и координировать своё тело; сопереживать и чувствовать музыку
Направленность программы	Художественная
Формы реализации содержания программы	- беседы - практические занятия - экскурсии - концертные выступления

Общее количество участников программы	зависит от контингента учащихся школы
Возраст участников программы	с 9 лет.

3. Пояснительная записка

3.1 Введение

«Танцевальная народная культура является тем чистым источником, из которого подрастающее поколение, взяв лучшее из прошлого, сделает лучшим будущее»

Искусство танца- великолепное средство воспитания и развития маленького человека. Оно обогащает духовный мир, помогает ребенку раскрыться как личности. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делает его поведение естественным и красивым. Пройдет совсем немного времени, и вы заметите, как ваша дочь или сын заметно преобразиться: появится гордая осанка, правильная координация движений, утонченная пластика. Кроме того, он начнет чувствовать ритм, понимать характер мелодии, у него разовьется художественный вкус, творческая фантазия. Все это непременно сделает его более глубокой личностью и научит лучше понимать себя и других.

Настоящий танец- это истинный праздник и для души и для тела. И таких праздников существует огромное многообразие! Это балет и балльные танцы, рок-н-ролл и сальса, румба и танго, беллиданс и классический вальс. Всего не перечислить. Но любой танец начинается с некоторого набора элементарных знаний о позициях рук и ног, различных растяжках и разминках, разогревающих мышцы. Без этих знаний невозможен ни изысканный вальс, ни зажигательный рок-н-ролл. И наша программа именно о том, как овладеть искусством танца. Это в полнее возможно, если использовать советы и инструкции.

Программа – своеобразная азбука танца, первый шаг к свободе и красоте прекрасного танцевального мира. Безусловно, все тонкости танцевального искусства и особенности подготовки юного танцора осветить невозможно.

3.2 Направленность

Направленность общеобразовательной программы творческого объединения «Калейдоскоп» - художественная. Программа разработана на основе О.Савчук, Н. Байдакова, «Школа танцев» для детей от 3 до 14 лет. Ленинградское издание, 2010г.

с учётом федеральных документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008, Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а также письма Министерства образования Нижегородской области №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. г. Образовательной областью данной программы является искусство. По своей целевой направленности программа нацелена на формирование практических умений и навыков в области хореографии.

Программа «Калейдоскоп» опирается на новые технологии и методы обучения детей, строится на основе корректировки типовой программы, с учетом психолого-педагогических требований, направленных на развитие творческих способностей ребёнка в области познания искусства танца.

3.3 Новизна

Новизна программы состоит в личностно ориентированном обучении. Задача руководителя творческого объединения состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Задачу формирования танцевального творчества невозможно решить, если у детей не будет осознанного отношения к выразительным движениям; понимания их образного значения; если они не овладеют образным языком танцевальных движений.

3.3 Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что она привлекает к разумному досугу широкий круг учащихся своей доступностью,

эмоциональностью и возможностью творческого самовыражения. Программа представляет собой синтез классической, народной и современного танца, то есть широкий спектр хореографического образования. Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

3.5 Педагогическая целесообразность

программы объясняется тем, что на основе умений и знаний, приобретаемых в кружке «Калейдоскоп», ребенок укрепляет свою социальность, принадлежность к определенной системе позитивных социальных ценностей, определяется личностно-ориентированным подходом в образовании и заключается в воспитании учащихся художественного вкуса, эстетики движений и развитии их физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями и потребностями детей. Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Отличительные особенности программы от других:

- Выявление индивидуальных возможностей учащихся;

Основанием приема детей в творческое объединение служит медицинский допуск о состоянии здоровья, желание ребенка.

3.6 Цель и задачи программы

Цель программы

формирование танцевально-ритмических умений и навыков, художественно-эстетических способностей учащихся; воспитание интереса к искусству танца; формирование представления о понятиях общих и специальных в области хореографии.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с историей танца;
- познакомить с хореографическими терминами;
- научить создавать простые танцевальные комбинации;
- сформировать умение применять полученные знания на практике при работе с детьми;
- способствовать освоению танцевальных терминов и движений;
- способствовать освоению танцевальных этюдов, композиций, номеров

Метапредметные:

- развивать физические данные ребенка, улучшать координацию движений;

- развивать у детей музыкально-ритмических навыков;
- развивать у детей активности и самостоятельности общения;
- создавать базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

Личностные:

- сформировать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- сформировать потребности здорового образа жизни;
- воспитывать патриотизм;

3.8 Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является с одной стороны - развитие индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка, с другой – сохранение народных традиций, развитие духовных потребностей.

Новый подход к построению программы заключается в следующем: ориентирует учащихся на дополнительное образование; позволяет не только комплексно обогатить учащихся новыми знаниями, расширить кругозор, но и активно развивать познавательные, психологические процессы; даёт возможность построить работу с каждым ребёнком, учитывая его природные способности.

3.9 Возраст детей

Данная программа рассчитана для детей с 9 лет. Состав объединения постоянный. Количественный состав зависит от контингента учащихся школы. Объединение основывается на общих интересах и увлечениях. Она предусматривает коллективные, групповые, парная и индивидуальные занятия по теории и практике. Набор учащихся производится на добровольной основе, без вступительных испытаний. В творческом объединении занятия ведутся коллективно и индивидуальная работа с каждым учащимся в отдельности.

В первый год обучения работа направлена на знакомство с азбукой танцевальных движений, упражнения на развитие тела, элементы народно-сценического танца. Второй год обучения – это углубленное изучение народно-сценического танца, азбукой танцевальных движений.

Программа не предполагает каких-либо специальных зачетных или экзаменационных часов. Однако для оценки эффективности проводимых занятий дети принимают участие в различных концертах.

3.10 Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения:
1 год обучения -36 часов (1 час в неделю)

2 год обучения -36 часов (1 час в неделю).

3.11 Формы и режим занятий

Для учащихся 1-го и 2-го года обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу (45 минут). Место проведения занятий: спортивный зал МБОУ Котовская ОШ. Музыкальное сопровождение занятия предполагает наличие аудио и видеотехники, фотоаппарат, материалы для изготовления концертных костюмов, аудио- и видеокассеты.

Формы:

1. Коллективная – учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).
2. Групповая – осуществляется с группой учащихся состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.
3. Парная – общение с двумя учащимися, которые в свою очередь взаимодействуют (дуэтный танец).
4. Индивидуальная - оказание помощи учащимся по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

Основные формы проведения занятий:

1. танцевальные репетиции
2. подвижные игры
3. беседы
4. праздники

Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, замечании)
2. Демонстрационный (личный показ педагога)
3. Практический (выполнение движений)

Основные виды занятий:

1. индивидуальное и групповое творчество,
2. межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Структура занятий:

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Постановочная работа.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение. Исполнительский репертуар подбирается с учетом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе ее развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких-либо успехов.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца:
 - рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный);
 - рассказать сюжет танца.
1. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
2. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова).
3. Разучивание движений танца.

Танцевальная импровизация.

Развитию у ребенка творческих возможностей, формированию стремления к самостоятельному творчеству способствуют занятия на тему -т.е. танцевальная импровизация.

На занятиях по импровизации можно рассматривать две ситуации:

1. Педагог задает определенную тему.
2. Ребенок самостоятельно выбирает тему.

Задача педагога — побуждать детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Именно на занятиях импровизации раскрываются артистические способности каждого ребенка.

Учебно-воспитательная работа.

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность, и дисциплина, культура поведения и настоящая воспитанность в общении между участниками коллектива и их педагогами. Самостоятельная работа детей в целях оказания помощи друг другу воспитывает в детях чувство коллективизма и трудолюбия.

Выступление на концертах, участие в общественно-массовых мероприятиях воспитывают в детей чувство ответственности и пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети — педагог -родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплоченным и взаимно заинтересованным.

3.12 Ожидаемые результаты и способы их проверки

Прогнозируемые результаты

Учащиеся должны освоить понятия «ритм», «счет», и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом учащиеся должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с началом музыкальной фразы.

Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

К концу первого года обучения дети:

Требования к уровню подготовки:

Должны знать:

- некоторые виды танца (р.н.т., эстрадный, классический т.д.)
- некоторые приёмы исполнения движений

Должны уметь:

- заинтересовано заниматься танцевальной деятельностью.
- самостоятельно организовывать исполнения танца (выбор движений, распределение роли).
- использовать в танцевальной деятельности различные виды танца.

Должны иметь представления:

- о танцевальной культуре
- танцевальных профессиях

Развитие физических способностей:

- силы ног,
- пластичности рук,
- гибкости тела,
- эластичности мышц и подвижности суставов.

К концу учебного года учащиеся должны:

- уметь двигаться в такт музыке;
- иметь навыки актерской выразительности;
- уметь технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;
- знать позиции рук и ног;
- танцевать все основные виды танцев, предложенные программой, с определенной степенью легкости и автоматизма.

К концу второго года обучения дети:

В конце 2 года обучения учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене,

Должны знать:

новые направления, виды хореографии и музыки;
классические термины;
жанры музыкальных произведений.

Должны уметь:

выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
контролировать и координировать своё тело;
сопереживать и чувствовать музыку.

3.13 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающая) программы

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой три раза в год.

Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсов и итоговый контроль.

Ежегодно танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, сделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Образовательные технологии:

Эффективной формой работы с детьми является игра, которая имеет несколько значений:

1. знакомство с фольклором
2. усвоение элементов народно-сценического танца (танец сопровождает игру),
3. приобщение к коллективной деятельности,
4. развитие музыкальных способностей,
5. снятие напряжения после тренировочных упражнений.

Игры:

«Зеваки»;
«Слушай команду»;
«Расставь посты»;
«Запрещенное движение»;
«Слушай хлопки»;

«Замри»;
 «Давайте здороваемся»;
 «Веселая игра с колокольчиком»

4. Учебно - тематический план **первого года обучения**

Содержание и виды работы	Теория	Практика	Индивид. занятия	Итого
1. Вводное занятие	1 ч			1 ч
2. Азбука танцевальных движений	1 ч	9 ч		10ч
3. Упражнения на развитие тела		2 ч	1 ч	3 ч
4. Элементы народно- сценического танца	1 ч	15 ч	1 ч	17ч
5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера		1 ч		1 ч
6. Концертные выступления		4 ч.		4 ч

За год – 36 часов.

второго года обучения

Содержание и виды работы	Теория	Практика	Индивид. занятия.	Итого
1. Вводное занятие	1 ч			1 ч
2. Азбука музыкального движения		6 ч	1 ч	7 ч
3.Разучивание народно-сценического танца	2ч	13 ч	2 ч	17 ч
4.Мероприятия воспитательного характера	1 ч		2 ч	3 ч
5. Концертные выступления		4 ч.		4 ч
6.Творческая самостоятельная работа обучающихся.		2 ч	2 ч	4 ч

За год - 36 часов.

4.1. Содержание программы

первого года обучения

1. Вводное занятие – 1 ч.

Введение в программу. Входящая диагностика. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе

2. Азбука танцевальных движений – 10 ч.

Позволяет заложить основу знаний основных элементов хореографии, понять цель и смысл занятий, приобщить воспитанников к искусству танца. Раскрыть индивидуальные возможности воспитанников. Постановка корпуса.

- Формирование и закрепление основных понятий в танце.

Изучение наиболее важных специальных понятий (станок, середина, опорная нога, работающая нога, внутренняя и наружная стопы, вытянутая нога или стопа и т.д.)

Практическая работа – 9

часов.

Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости), развитие танцевальных данных, изучение танцевальных элементов, развитие ритмичности, музыкальности, эмоциональной выразительности, фантазии ребенка. Разучивание движений.

3. Упражнения на развитие тела – 3ч.

Разминка тела. Упражнения для шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног, и стоп.

Индивидуальная работа – 1 час.

Работа с обучающимися у, которых не получаются пластика, движения, упражнения.

4. Элементы народно-сценического танца -17 ч.

Знакомство с основными элементами народного танца.

Изучение и исполнение упражнений основных танцевальных элементов на середине зала. Овладение техникой, стилем, манерами исполнения народных танцев разной национальности. История возникновения народного танца.

История возникновения народно-сценического танца.

Практическая работа – 15 часов.

Основные позиции и положения ног и рук в народно-сценических танцах (позиции ног: открытые, прямые, свободные, закрытые, перекрещенные положения ног; позиции и положение рук.)

Индивидуальная работа – 1 час.

Работа с обучающимися у, которых не получаются пластика, движения, упражнения

5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера – 1 час.

Просмотр видеоматериала выступлений танцевального коллектива «Калейдоскоп», фото альбома коллектива. Истоки хореографии,

разновидности танцев и их особенности, групповые игры,

6. Концертные выступления- 4 часа.

- Постановочно-репетиционная деятельность:

а) подборка музыкального материала;

б) предварительный отбор выразительных средств;

в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.

Выступления: День учителя, Новый год, 8 марта, 9 мая, Выпускной бал.

Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

второго года обучения

1. Вводное занятие – 1 ч.

Введение в программу. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе

2. Азбука музыкального движения – 7 ч.

Упражнения и позы на растяжку, улучшающие гибкость и формирующие фигуру.

Индивидуальная работа – 1 час.

Работа с обучающимися у которых не получаются пластика, движения, упражнения

3. Разучивание народно-сценического танца – 17 часа.

Импровизация - один из главных элементов данного занятия. Если обучающийся изучает по программе восточный танец или современный, то на занятиях предлагается придумать и смоделировать костюм, изобразив его на бумаге, или изобразить костюм для себя с учётом своей индивидуальности, а так же предлагается пофантазировать о новой постановке танца, когда педагог предлагает новую мелодию или учащийся приносит на занятие понравившуюся ему музыки.

Практическая работа – 13 часов

Овладение техникой, стилем, манерами исполнения народных танцев разной национальности.

Индивидуальная работа – 2 час.

Работа с обучающимися у, которых не получаются пластика, движения, упражнения.

4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера -3 ч.

История возникновения народного танца.

История возникновения народно-сценического танца.

Индивидуальная работа – 2 час.

Работа с обучающимися у, которых не получаются пластика, движения, упражнения.

5. Концертные выступления- 4 часа.

Постановочно-репетиционная деятельность:

- подборка музыкального материала;
- предварительный отбор выразительных средств;
- сочинение композиционного построения – рисунок танца

Выступления: День учителя, Новый год, 8 марта, 9 мая, Выпускной бал.

Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

6. Творческая самостоятельная работа-4 часа.

Успешная деятельность становится общечеловеческой ценностью и рассматривается как необходимое условие организации воспитательной работы в творческом объединении «Калейдоскоп». В процессе воспитания происходит формирование успешной личности, которая обладает качествами, востребованными обществом: только *успешная личность* способна добиться в жизни желаемого результата, стать конкурентоспособной.

Практическая работа – 2 часа.

Работа над техникой, стилем, манерами исполнения народных танцев разной национальности.

Индивидуальная работа – 2 часа.

Работа с обучающимися у, которых не получаются пластика, движения, упражнения.

5. Методическое обеспечение программы

первого года обучения

№ п/ п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Используй- вание наглядност и, ТСО	Форма подведения итогов
1	Азбука танцевальны х движений	Коллективн ая	Наглядный (показ), практическ ий	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
2	Упражнения на развитие тела	Традиционн ые	Наглядный (показ), практическ ий	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
3	Элементы народно- сценического танца	Коллективн ая, групповая	Наглядный (показ), практическ ий, словесный	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
4	Мероприятия воспитательн о- познавательн ого характера	Традиционн ые, игры, конкурсы.	Наглядный (показ), практическ ий, словесный	Показ педагогом, использован ие видеоматери ала	Смотры знаний концерты.
5	Разучивание народно- сценического танца	Коллективн ая, групповая	Наглядный (показ), практическ ий, словесный	Показ педагогом, использован ие видеоматери ала	Смотры знаний мини- концерты
6	Творческая самостоятель ная работа	Традиционн ые	Практическ ий, словесный	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
7	Концертные выступления	Традиционн ые	Практическ ий, словесный	Используй- вание мрЗ	Самостоятель ная работа

второго года обучения

№ п/ п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Используй- вание наглядност и, ТСО	Форма подведения итогов
1	Азбука танцевальны х движений	Коллективн ая	Наглядный (показ), практическ ий	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
2	Упражнения на развитие тела	Традиционн ые	Наглядный (показ), практическ ий	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
3	Элементы народно- сценического танца	Коллективн ая, групповая	Наглядный (показ), практическ ий, словнсный	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
4	Мероприятия воспитательн о- познавательн ого характера	Традиционн ые, игры, конкурсы.	Наглядный (показ), практическ ий, словесный	Показ педагогом, использован ие видеоматери ала	Смотры знаний концерты.
5	Разучивание народно- сценического танца	Коллективн ая, групповая	Наглядный (показ), практическ ий, словесный	Показ педагогом, использован ие видеоматери ала	Смотры знаний мини- концерты
6	Творческая самостоятель ная работа	Традиционн ые	Практическ ий, словесный	Показ педагогом	Самостоятель ная работа
7	Концертные выступления	Традиционн ые	Практическ ий, словесный	Использован ие mр3	Самостоятель ная работа

7. Список литературы

I. Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Закон «О средствах массовой информации» от 27 декабря 1991 г. 2124-1
3. Распоряжение № 163-р от 07 февраля 2011 г. «Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ на 2011-2015 гг.»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
8. Локальные акты ОУ

II. Учебно-методическая литература для учителя

1. О.Савчук, Н. Байдакова, «Школа танцев» для детей от 3 до 14 лет. Ленинградское издание, 2010г.
2. Музыкальный руководитель №1, 2, 3 2004г.
3. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий/авт.-сост. Н.А.Белибихина, Л.А.Королева. - Волгоград: Учитель, 2009. -с.35-46.
4. Детский музыкальный театр: программы, разработки занятий, рекомендации /авт.-сост. Е.Х.Афанасенко и др. - Волгоград: Учитель, 2009. - с.76-98.

III. Учебно-методическая литература для учащегося

1. DVD «Школа танцев» для детей от 3 до 14 лет. Н. Картавых.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Игры для детей под музыку для развития ритма и музыкального слуха. (Чистякова М.И.)

«Зеваки»

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует продолжать под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай команду»

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям- успокоится и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Расставь посты»

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т.д.) чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«Слушай хлопок»

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка возобновляют ходьбу.

«Замри»

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться нужно определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

«Запрещенное движение» (Кряжева Н.Л.)

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые им показывают. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например цифр «пять». Когда дети услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

«Веселая игра с колокольчиком» (Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Дети садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик нельзя. Это упражнение хорошо развивает у ребенка слуховое восприятие.

Упражнения для развития чувства ритма

1. Дети маршируют, выделяя сильную долю хлопком (без хлопка)
- Стоят шеренгой, тактируют.

По одному выполняют, выходя из шеренги упражнения а, (б).

2. «Ежик и барабан»

Руководитель читает стихотворение, а дети играют на барабане (или имитируют игру на нем). В дальнейшем слова полностью заменяются ритмом.

С барабаном ходит ежик,

Бум - бум - бум!

Целый день играет ежик,

Бум - бум - бум!

С барабаном за плечами,

Бум - бум - бум!

Ежик в сад попал случайно

Бум - бум - бум!

Очень яблоки любил он

Бум - бум - бум!

Барабан в саду забыл он

Бум - бум - бум!

Ночью яблоки срывались

Бум - бум - бум!

И удары раздавались

Бум - бум - бум!

Ой, как зайчики струхнули!

Бум - бум - бум!

Глаз до зорьки не сомкнули

Бум - бум - бум!

3. Учитель говорит:

Дятел сел на толстый сук

Дети: Тук да тук, тук да тук!

У: Всем друзьям своим на юг

Дети: Тук да тук, тук да тук!

У: Телеграммы дятел шлет,

Что весна уже идет,

Что растаял снег вокруг:

Дети: Тук да тук, тук да тук!

У: Дятел зиму зимовал,

Дети: Тук да тук, тук да тук!

У: В жарких странах не бывал!

Дети: Тук да тук, тук да тук!

У: И понятно, почему,

Скучно дятлу одному, без друзей и без подруг.

Дети: Тук да тук, тук да тук!

4. «Шумит оркестр».

Дети сидят в кругу. По показу воспитателя повторяют.

Кыш - кыш (свободное движение рук)

Хлоп - хлоп (в ладоши)

Шлеп - шлеп (по коленям)

Топ - топ (ноги поочередно)

Можно разнообразить, то есть разделить по партиям.

5. На фланелеграфе выложить ритм:

Короткие звуки - узкие полосы, длинные звуки - широкие полосы.

Найти карточку с попевкой, простучать ритм попевки.

6. Игра: «Ритмическое эхо».

Педагог прохлопывает простые ритмические рисунки. Дети должны их точно повторить. Усложнение: вводится притоп ногой, обеими ногами.

7. Игра: «Хлопот в такт».

Звучит музыкальное произведение. Дети хлопками и притопами акцентируют каждую сильную долю.

8. Игра: «Музыкальные топотушки».

Ритмический рисунок произведения, только сильную долю, раздробить длительности.

9. Показ рукой - ударение на каждое слово.

Мой веселый, звонкий мяч, ты куда пустился вскачь?

(Можно прыгать как зайчики).

10. В старом лапоточке, по рытвинам, по кочкам,

Все прямо и прямо - 2 раза.

А потом вдруг... в ямку бух! (приседают).

11. «Перевертушки»

На эти слова должны быстро повернуться.

Ой, чки, чки, чки, огурчики.

Ложки, плошки, поварешки. Перевертушки.

12. «Сыграй, как я».

Игровой материал: бубен, металлофон, музыкальный молоточек, деревянные кубики.

Ход игры: Музыкальный руководитель или воспитатель предлагает детям послушать, а затем повторить ритмический рисунок, состоящий из 5 - 7 звуков, сыгранных на любом из вышеперечисленных инструментах.

13. Одновременный поклон, хлопок в ладоши.

Без команды (классу или группе) дается время, за которое дети должны собраться и без команды одновременно хлопнуть в ладоши и через 3 сек. хлопнуть снова (выброс руки, поклон).

14. Пение с движением руки по движению мелодии.

Сила звука: открывать ладонь и закрывать.

Голосом изобразить звук сирени: на одном дыхании спуститься до нижнего предела (рука вниз), до верхнего (рука вверх). Ребенок может руководить.

Виды современных танцев

Танец живота (bellydance)

Это женский танец, обладающий большой терапевтической пользой. Его родиной считается Древний Египет. По другой версии, танец живота индийского или цыганского происхождения, а в последнее время — повальное всемирное увлечение, распространившееся благодаря своей сексуальности и полезности

Танец живота — это набор изолированных движений мышц, «главный эффект» которого, по мнению известного учителя танцев Мохаммеда Гадави — сексуальное возбуждение за счет созерцания подвижной и гибкой талии.

С медицинской точки зрения танец очень полезен для женского организма: усиливая кровоснабжение внутренних органов малого таза, он выступает хорошим средством профилактики гинекологических заболеваний. Развивая мышцы таза и тазового дна, он существенно облегчает роды. Кроме того, танец живота — признанное средство лечения и профилактики целлюлита.

Брейк данс

Танцевальная часть мировой культуры хип-хоп. Зародился он в Нью-Йорке в 1969 году под названием «Good Foot», когда Джеймс Браун продемонстрировал публике свой знаменитый танец «Get on the Good Foot». Брейк данс — зрелищная танцевальная часть хип-хоп-культуры. В переводе с английского — ломаный танец. Делится он на Botton (нижний, брейкинг) и Top (верхний). Первый весьма травмоопасен и требует хорошей физической подготовки, включает сложные акробатические элементы: вращение на голове, прыжки на руках со сменой опоры, обороты на руках или на одной руке на 360, 720 и более градусов, вращение ног вокруг своего тела с опорой на руки и т. д.

Второй больше требует развитой пластики и артистизма — например, waving имитирует волны, проходящие по всему телу и его отдельным частям, а в таком стиле как king tut между телом и руками, плечом, предплечьем и запястьем дозволены только прямые углы.

Латина

Зажигательный клубный танец, синтезированный из множества народных латиноамериканских, а также стандартизованных бальных европейских танцев.

Латина — модный танец современной клубной аудитории. Он адаптирован к популярной молодежной музыке. Включает в себя наиболее яркие сексуальные движения кубинской румбы, веселые наклоны самбы, знаменитый ритм ча-ча-ча и другие элементы популярных танцев Южной Америки. Кроме того, в латину входят и движения испанского пасодобля — танца, имитирующего корриду. Есть в ней и свинговая веселость сверхбыстрого американского джайва.

От естественно-эротичных латино-американских танцев латина унаследовала сексуальный характер, а клубная эстетика сделала латину очень энергичной.

Получился игривый, задорный танец, он быстро подчинил себе танцующую молодежь и стал неотъемлемой частью музыкальной поп-культуры.

Клубный танец

Производная от различных современных танцевальных практик, позволяющая двигаться под любую клубную музыку.

Музыкальная эклектика, смешение стилей обозначили необходимость танца, который умело вписывался бы в многообразие изменчивых темпов и ритмов современной музыки.

Клубный танец — это несколько наборов определенных движений в том или ином стиле (hip-hop, locking, house, funk, r'n'b и др.) с возможностью собственного сочинительства, импровизации. Клубный танец — это модное универсальное умение органично танцевать и на домашней вечеринке, и на дискотеке, и в элитном ночном клубе; оно основано на знании новейших танцевальных техник.

R&B

Самый модный танец на Западе, танцевальная составляющая шоу-бизнеса таких звезд, как Jastin Timberlake, Mariah Carey, Shakira, B2K и других.

Rnb — ритм и блюз, танцевальное зрелище, популяризуемое MTV-культурой. Оно базируется на основе техник хип-хопа, фанка и джаза, но имеет собственное специфическое движение — так называемый «кач».

«Кач» rnb напоминает о фривольности, показных манерах в городской негритянской эстетике США. Технически «кач» вызывается изолированным напряжением мышц живота, в то время как остальные мышцы тела расслаблены и производят впечатление развязности, беззаботности танцора.

Хип-хоп

Движения под музыку, наряду с брейк дансом выступающие танцевальной основой современной культуры хип-хоп. С 1981 года хип-хоп существует не только как популярное молодежное увлечение, но и как танцевальная конкурсная дисциплина. Жизнерадостный и энергичный, неагрессивный танец.

Для него характерны разнообразные прыжковые движения, пружины («hip-hop» — подскакивать, мелко прыгать), подчиненные интенсивному биту.

Благодаря постоянной интеграции музыкальных стилей, техника хип-хопа находится в непрерывном развитии: впитывает в себя элементы соседних танцевальных практик (верхний брейк, диско) и стремится к большей выразительности и свободе, несмотря на жесткую привязанность к ритму.

План-конспект занятия "Путешествие в страну танца"

Цель занятия: Пробудить творческий интерес обучающихся к постижению основ танцевального искусства.

Задачи:

1. Заинтересовать детей, осуществив их знакомство со спецификой хореографического искусства
2. Способствовать развитию творческого воображения.
3. Создать атмосферу творческого единения педагога с детьми.

Возраст детей: 9-10 лет.

Оборудование

- *для педагога:* фортепиано, магнитофон, диск с музыкальным материалом, лошадка из воздушных шариков и повозка, наполненная воздушными шарами;
- *для детей:* коврики, воздушные шары.

Продолжительность занятия: 45 минут

План занятия

1. Организационный момент (5 мин.)
2. Основная часть (35 мин.)
3. Подведение итогов занятия (5 мин.)

Ход занятия

1. Оргмомент

Вход детей в зал под музыку, построение в шеренгу, перестроение в линии.

Педагог: Здравствуйте, дети!

Педагог делает поклон.

Педагог: Вы знаете, что это за движение? Это поклон. Вот таким образом, вместо привычного "Здравствуйте!", принято приветствовать друг друга в мире танца.

Говорит " Лошарик" (звучит аудиозапись):

На Лошарика взгляните,

Здравствуй, мои друзья!

Педагог: Приветствуем тебя, уважаемый Лошарик. Но у нас есть своё традиционное приветствие. Это поклон. И сейчас мы поприветствуем Лошарика .

Итак, все подтянулись. Пятки вместе, носки врозь.

1-и 2-и-музыкальное вступление;

3-и-голову наклонить;

4-и-голову поднять в исходное положение.

Дети исполняют поклон.

Путешествовать хотите?

С приглашением прибыл я.

Педагог: О каком приглашении говорит Лошарик?

Педагог достаёт из повозки конверт с посланием и зачитывает его:

Всех девчонок и мальчишек

Приглашаю в сказку.
В страну танцев собирайтесь,
Слушайте подсказку:
Не ходите просто так
По лесной опушке,
А с вниманьем отнеситесь
К зайчику, лягушке.
Повторять вам предстоит
Каждое движение,
Ведь и жителям лесным
Нужно уважение!
Гибкость, ловкость проявите,
В страну танцев вы войдите.
Ну что же, ребята, давайте исполнимся решимости и смело отправимся в путь.

2. Основная часть

Педагог:

Отправляемся в поход.
Много нас открытий ждёт.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

Дальше по лесу шагаем.
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладём
И вразвалочку идём.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

Это чей же видим дом?
Кто же, кто хозяин в нём?
Здесь живёт лесной народ.
Он танцует и поёт.

Педагог:

А сейчас мы пойдём по дорожке.
Перестраиваемся в 2 диагонали.
Педагог обращается к 1 диагонали:
Зайчик быстрый скачет в поле.

Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы, ребятишки.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог обращается ко 2 диагонали:

В этом домике на ёлке

Жили-были два бельчонка.
Жили дружно, не тужили
И всё с танцами дружили.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.
Педагог - к 1 диагонали:
Видим: скачут по опушке
Две зелёные лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок -
Прыгать весело, дружок!
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.
Педагог - ко 2 диагонали:
Мышка - серая норушка -
Быстро наостряет ушки.
Будет прыгать и плясать -
Просто глаз не оторвать.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.
Педагог:
Дружно за руки возьмёмся.
В круг, ребята, соберёмся!
Педагог:
Мы пойдём сначала вправо - раз, два, три.
А потом пойдём мы влево - раз, два, три.
А потом мы разойдёмся - раз, два, три.
А потом мы соберёмся - раз, два, три.
Посидим, отдохнём, в руки коврики возьмём.
Дети расходятся на свои места и раскладывают коврики.
Педагог:
Мордочкой кручу, верчу,
Быть красивой я хочу.
Ну а хвостик мой пушистый
Убегает быстро, быстро.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.
Педагог:
Я колючий - ну и что же.
Должен быть колючим ёжик.
А в комочек я свернусь
И клубочком покачусь.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.
Ребята! Долго мы с вами шли.
К избушке подошли.
Сейчас отдохнём
И чайку попьём.
Педагог: Вот и чайник закипел.
Педагог просит детей изобразить чайник.

Педагог: Пар пошёл (набираем воздух и выдыхаем).

Запел (дети издают звуки).

Разлили мы чай по чашечкам, но мы такие с вами неосторожные, выпал чайник у нас из рук и разбился. Дети через прыжок опускаются на пол, показывая, как чайник разбивается.

Педагог: А после обеда надо отдохнуть.

Я на солнышке лежу.

Я на солнышко гляжу.

Всё лежу и лежу.

И на солнышко гляжу.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

А теперь все дружно встали,

Коврики свои собрали.

Дети сложили коврики и убрали их на свои места.

Педагог: Мы с вами отдохнули и отправляемся в путь.

Упражнение: топ-топ-топ-3 раза топаем.

Хлоп-хлоп-хлоп-3 раза хлопаем.

Скок-скок-скок-3 раза прыгаем.

Поворот - повернулись вокруг себя.

Чем дальше мы идём, тем ближе к стране танцев.

Слышу: музыка звучит, танцевать нам всем велит.

Вдали раздаётся музыка.

Педагог: Ребята! Что это мы слышим? Какая-то незнакомая музыка. Давайте попробуем под неё станцевать.

Педагог показывает упражнения с элементами русского танца, дети повторяют.

Вдали раздаётся мелодия классической музыки.

Педагог показывает упражнения: деревья, море, птицы, снежинки, дети повторяют.

Вдали раздаётся эстрадная музыка.

Педагог показывает упражнения с элементами эстрадного танца, дети повторяют.

Говорит "Лошарик":

Что ж, весёлых испытаний

Вами с честью пройден круг!

Нам пришла пора прощаться-

До свиданья, милый друг!

Чтоб хранить воспоминанья

О чудесном этом дне,

Вам Лошарик дарит шарик:

Подходите все ко мне!

Дети берут по два шарика и с помощью педагога исполняют танец "Шарики - лошарики".

3. Итоги занятия

Педагог обращается к ребятам:

Вы молодцы! Мы сумели преодолеть все препятствия.

Наше путешествие закончилось.

А теперь, мои дорогие, ответьте: что вам запомнилось?

Что вам не понравилось? (Ответы детей).

Педагог подводит итог:

На следующем занятии мы с вами познакомимся с другими жителями страны танцев.

Нам пора прощаться, домой возвращаться. Но перед тем, как мы исполним поклон, я хочу вам вручить приглашения на наше следующее занятие. Жду вас снова!

Педагог раздаёт детям приглашения.

А сейчас поклон. Исходное положение - пятки вместе, носки врозь.

1-и, 2-и-музыкальное вступление.

3-и- голову наклонить

4-и- исходное положение.

Педагог: Урок закончен.

Дети: Спасибо, до свидания!

Дети перестраиваются в колонну и под музыку покидают спортивный зал.

Правила техники безопасности в танцевальном кружке

- На занятия необходимо приходить в удобной и чистой тренировочной форме и спец. обуви, если таковой не имеется, то заниматься нужно босиком или в носках, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не занимайтесь в слишком разношенной старой, уличной и не предназначенной для танцев обуви. Танцевальная обувь-начало ваших успешных занятий
- В начале каждого занятия необходимо снять все украшения(кольца, часы, серьги) -Если вы носите длинные или накладные ногти, то помните о том, что вы можете кого-то поранить или сорвать ноготь , что очень неприятно в обоих случаях
- Помните, что в зале находятся зеркала, КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ около зеркала танцевать с предметами (быта, стул, трость) и отрабатывать беговые кроссы вблизи от них.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ приходить на занятия: с признаками ОРЗ и Гриппа, под действием психотропных средств.
- При наличии травм любого рода необходимо сразу же сообщать педагогу для принятия экстренных мер.
- В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
- Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы.
- Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров -её нужно хорошо разогреть) - расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия(если это не стрейчинг).
- Первым делом нужно освоить правильное положение тела ,если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к учителю и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника.
- Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу.
- В первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей. В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответственность за травмы, полученные в стенах нашей школы, но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

Правила техники безопасности при упражнениях

Во время занятий упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивные площадки для занятий упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должна быть равной, окрашены, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистая, но и сухая. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закреплённом положении. Круг гимн. снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различным повреждениям.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движении в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метанию. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

Решение, принятое, сарделю по псчально
19 (декабрь) Лис. а(об).

Директор

В.И. Мешкова

В.И. Мешкова

