

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В КЛАССЕ ХОРЕОГРАФИИ

ВНЕШНИЙ ВИД

1. В зал хореографии можно входить только в сменной или специальной обуви.
2. На уроке форма обязательна для всех:
Форма для девочек:
 - белая футболка, черные шорты или ласины, белые носки, белые или черные балетки (чешки);
 - черный гимнастический купальник, эластичные колготки, белые или черные балетки (чешки).

Волосы у девочек должны быть **обязательно** собраны.

Форма для мальчиков:

- белая футболка, черные шорты или спортивные не широкие брюки, носки, белые или черные балетки (чешки).

А так же обязателен аккуратный и опрятный внешний вид на КАЖДОМ занятии: чистая, выглаженная форма, собранные волосы.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КЛАССЕ И НА УРОКЕ

1. На уроке и перемене запрещается бегать по классу и раздевалке, входить в класс, трогать аппаратуру без разрешения учителя, выражаться нецензурными словами.
2. Нельзя портить школьное имущество. Вставать ногами на стулья, банкетки и ходить по ним. Сидеть на подоконниках и классических станках. **Аккуратно относитесь к своим и чужим вещам!**
3. На уроках не разрешается жевать жевательную резинку (и не только ее), пользоваться мобильными телефонами, слушать плеер и пользоваться другими, отвлекающими от занятий предметами;
4. **Не опаздывайте на занятия!** Если вы опоздали, то вы должны дождаться, когда закончит звучать музыка, постучаться, извиниться и спросить разрешения войти в класс.
5. **Не пропускайте уроки без уважительной причины!** Пропуск без уважительной причины является прогулом!
Освобождение от занятия возможно только при наличии справки от врача или записки от родителей.
6. **Соблюдайте чистоту во всех помещениях**, мусор выбрасывают только в мусорные корзины. Не оставляйте мусор после себя!
Перед уходом проверь, все ли свои вещи ты забрал и не оставил ли личные вещи или мусор.
Придерживайся принципа: «НАС ЗДЕСЬ НЕ БЫЛО».
7. Во время занятий:
 - нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к занятиям, делами. На занятиях учащийся обязан внимательно слушать и выполнять все инструкции преподавателя.
 - запрещается выходить из класса без разрешения учителя. Если во время занятий вам необходимо выйти из класса, то вы должны получить разрешение учителя.Учащийся вправе покинуть класс только после того, как преподаватель объявит о перерыве или об окончании урока.

Хочешь что-то спросить – подними руку!

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ РИТМИКИ И ХОРЕОГРАФИИ

1. На урок приходите в специальной одежде, не сковывающей движения и удобной обуви.
2. На урок снимать с себя все украшения, за которые можно зацепиться и пораниться.
3. Нельзя пользоваться электросетью, не трогать розетки и провода.

4. Не начинать занятия без предварительной подготовки.
5. Внимательно осмотреть место, где будут проходить занятия, и если есть помехи то устранить их.
6. Выполнять упражнения соизмеримо со своими возможностями.
7. Контролировать свои действия на протяжении всего урока, особенно когда изучаете новые и сложные по технике движения.
8. Контролировать свои движения при монотонной длительной работе, можно расслабиться и получить травму.
9. Нельзя толкать занимающихся с вами (даже в шутку).
10. При беговых движениях соблюдайте следующие правила:
 - не бегать против движения;
 - не стоять на рабочем месте;
 - не обгонять.
11. Во время прыжков обратить внимание на место приземления.
12. Нельзя проходить перед двигающимся, надо обходить его сзади.
13. Не начинать движения с продвижением, когда в месте вашей остановки находится другой человек.
14. Чтобы не получить травму при приземлении во время прыжков, научитесь правильно приземляться.

И всегда помните о трех «НЕ».

1. **Не разговаривать (работают ноги, руки и голова, но не язык).**
2. **Не думать и не произносить «Не умею», «не могу», «не буду», «не получится». Забудьте эти выражения!**
3. **Не пить холодную воду сразу после занятия.**