

Департамент образования Администрации города
Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования - центр «Лик»



Рекомендована
методическим советом
МБУ ДО – центр «Лик»
Протокол № 1 от 15 августа 2023г.

Утверждаю
Приказ № 108 от 18 августа 2023г.
Директор МБУ ДО - центр «Лик»
Бетева Н.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Мир музыки и танца

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Лещева Арина Михайловна
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Название программы	Танцевальная ритмика
Составитель программы	Лещева Арина Михайловна
Вид программы	модифицированная,
Направленность деятельности	художественная
Форма реализации программы	Очная, групповая
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	7 – 15 лет
Категория обучающихся	Обучающиеся дошкольного возраста
Уровень освоения программы	Стартовый
Краткая аннотация программы	Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких данных, как подвижность, выносливость, ловкость, гибкость, пластичность и т.п. Развивается также и познавательный интерес в процессе вокально-хореографической деятельности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей, что и определяет *художественную направленность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир музыки и танца».

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец может прибавить уверенности в себе и даже сделать счастливее. Занятия танцем формируют правильную осанку, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи.

Актуальность программы создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп. Данная программа предоставляет возможности обучения основам хореографического искусства.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности обучающихся.

Музыкальный материал подбирается по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен.

На основе подобранного вокального материала создается танцевальный репертуар. Репертуар к программе подбирается для каждого возраста обучающихся. Обучаясь по программе, дети имеют возможность проявить себя в разнообразных видах сценического искусства: вокале, танце, актерском мастерстве.

Краткая аннотация дисциплин:

- работа с солистами;
- основы хореографического мастерства;
- соединение пластики движений с вокалом;
- мероприятия по развитию обучающихся;
- концертная деятельность.

Направленность программы. Программа «Мир музыки и танца» направлена на приобщение обучающихся к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, на приобретение основ исполнения ритмики партерной гимнастики, классического танца. Программа предусматривает гармоничное сочетание разновидностей искусства, развивающие музыкальность, пластичность и самоконтроль.

Программа продолжительная, одноуровневая, по форме организации – коллектив. Отличительная особенность от вышеперечисленных программ в том, что программа имеет тесную взаимосвязь с занятиями вокально-хореографического мастерства. Это говорит о том, что обучающиеся могут применять полученные вокальные умения и навыки в разнообразных видах своей деятельности, в том числе и в хореографии.

Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию обучающихся.

Программа отличается от программ Школ искусств тем, что обучение здесь доступно большему кругу детей и (нет профессионального отбора), значительно меньше объем изучаемого материала, ниже уровень требований к способностям и физическим данным обучающихся.

Программа адресована детям 7-15 лет без специальной подготовки, но увлекающихся танцами и желающими научиться красиво танцевать. Как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно.

Занятия по данной программе способствуют удовлетворению потребности в регулярной физической нагрузке, удовлетворяют интерес к познанию мира танца, способствуют развитию эстетического и художественного вкуса. Учитывая возрастные особенности обучающихся, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир музыки и танца» учебный материал дается в интегрированной, игровой форме. На занятиях чередуются разные виды музыкально - ритмической деятельности: музыкально- ритмические игры, этюды, партерная гимнастика. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей

Необходимым условием для зачисления является наличие медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе 15-25 человек.

Цель программы: Развитие личности обучающегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей, терминологией и жанрами хореографии;
- привить обучающимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- научить понимать музыкальные фразы, выразительно и легко двигаться;

Развивающие:

- пробуждать и развивать потребность творческого самовыражения в различных жанрах танцевального искусства (народный, эстрадный, современный);
- развивать музыкально-ритмическую координацию;
- приобщать обучающихся к национально-региональным особенностям искусства Дона, России через освоение хореографического искусства;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к истории танцев народов мира, к жизни и особенностям профессиональной деятельности выдающихся танцоров;
- воспитывать обучающихся в гармонии с собой и с миром.

Срок реализации программы 1 год

Продолжительность одного занятия 45 минут. 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом между занятиями 10 минут.

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
--------------	--------------	---------	----------------------------------

1 год обучения	72	Стартовый	Дает возможность обучающимся попробовать себя в танцевальном искусстве, знакомит с основными понятиями, терминами и определениями в данной предметной области
Итого:	72		

Распределение количества часов:

I год обучения – 72 часа (2 часа * 36 недель)

Форма обучения: очно, дистанционно (при необходимости).

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: учебное занятие, открытое занятие, беседа.

Основная задача – дать обучающимся первоначальную хореографическую подготовку. На занятии сочетаются все виды деятельности: разминка, слушание и анализ музыки, элементы партерной гимнастики и классического танца, элементы народного танца, элементы историко-бытового и современного танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев. Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес обучающихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» обучающихся.

Количество обучающихся в группе по годам обучения:

1-й год – 20-25 чел,

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа - 72 часа в год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Практ ика	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	Силовая тренировка	6	2	4	беседа
3	Основы классического танца	10	2	8	беседа
4	Ритмические упражнения	6	2	4	наблюдение, беседа, открытое занятие
5	Разбор музыкального репертуара по смыслу	8	2	6	наблюдение, беседа, открытое занятие
6	Партерная гимнастика	10	2	8	наблюдение, беседа, открытое занятие
7	Основы русского народного танца	2	1	1	наблюдение, беседа, открытое занятие
8	Основы историко-бытового танца	4	2	2	наблюдение, беседа, открытое занятие
9	Актерское мастерство	8	2	6	наблюдение, беседа
10	Правила исполнения номера	6	2	4	концерт, конкурс
11	Подбор сценического образа	4	2	2	концерт. конкурс
12	Растяжка	6	2	4	беседа, опрос
Итого		72	22	50	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Тема 1. Вводное организационное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Беседа на тему роль ритмики в нашей жизни. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Взаимоотношение «педагог – обучающийся», отношение между детьми. Инструктаж по технике безопасности. Порядок проведения занятия.

Практика: Расстановка детей в танцевальном классе. Разучивание поклона. Первичная диагностика.

Тема 2. Основы классического танца.

Теория: тема беседы «Русский балет»; тема беседы «Классическая музыка»

Практика:

- постановка корпуса;

- знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция, шахматный порядок.

- построение и передвижение в танцевальном зале.

- точки в танцевальном зале

Тема 3. Ритмические упражнения.

Теория: беседа на тему «Важность соблюдения ритма в танце»; беседа на тему «Что такое ритмический рисунок».

Практика:

- танцевальные шаги (легкий с носка), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг марша, шаг перекат, приставной шаг;

- подскоки, галоп, перескоки, бег, шоссе, хлопки;

- наклоны корпуса.

- ритмические рисунки

Тема 4. Разбор музыкального репертуара по смыслу.

Теория: беседа на тему «Анализ музыкального образа»; беседа на тему «Жанр музыки».

Практика: Просмотр (видеозаписи или зеркально) и анализ танцевального репертуара, работа над учебно-тренировочным материалом, направленного на формирование физических навыков в жанрах эстрадного и народного исполнения синхронного исполнения.

Тема 5. Партерная гимнастика

Теория: беседа на тему «Что такое эластичность мышц»; беседа на тему «Правила выполнения упражнений партерной гимнастики».

Практика:

- упражнения для стопы (сокращение и вытягивание стопы в положения VI и I позиций ног);

- упражнения – поднятие ног вперед, в сторону, лежа на спине;

- наклоны корпуса вперед, лежа на полу;

- упражнения: лягушка, коробочка, лодочка лежа на животе;

- упражнение для мышц живота (стоя на коленях отклоняться назад);

- упражнения для гибкости (наклоны корпуса в стороны, назад);

- растяжки.

Тема 6. Основы русского народного танца.

Теория: беседа на тему «Культура нашего народа»

Практика: Положения рук. Раскрывание и закрывание рук на талию, в кулачках. Полочка. Подготовительное положение рук, кисти загнуты вверх и др.

Танцевальные движения: «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону по 6-ой, 3-ей поз. «Ковырялочка». «Моталочка».

Тема 7. Основы историко-бытового танца.

Теория: беседа на тему «Культура поведения на светских мероприятиях»

Практика: Репетиционные, прогонные занятия в кабинете, доводимые до окончательного результата подготовки номера. Строятся по усмотрению педагога-хореографа с учетом физических данных обучающихся.

Тема 8. Актерское мастерство.

Теория: беседа на тему «Перевоплощение на сцене»; беседа на тему «Эмоции артиста»

Практика. Поклон. Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево.

Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка, перевоплощения в различные образы, упражнения на доверие в коллективе.

Тема 9. Правила исполнения номера.

Теория: беседа на тему «Важность взаимоуважения в коллективе»

Практика:

- танцевальные этюды на развитие внимания и пластики;
- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов.

Тема 10. Силовая тренировка.

Теория: беседа на тему «В здоровом теле здоровый дух»

Практика: выполнение упражнений, направленных на пресс, на ноги и спину

Тема 11. Подбор сценического образа

Теория: беседа на тему «Важность сочетания образа с репертуаром»

Практика: репетиционная деятельность.

Тема 12. Растяжка

Теория: беседа на тему «Физическая культура, как образ жизни»

Практика: выполнение упражнений для эластичности мышц в комплексе с силовой нагрузкой.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир музыки и танца» у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Предметные

- знать названия основных танцевальных движений и элементов;
- знать терминологию партерного экзерсиса;
- знать комбинации, рисунки, перестроения, хореографические композиции на базе простейших танцевальных движений.

Личностного самосовершенствования.

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- воспринимать танцевальную музыку;
- координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды.

Метапредметные

- Уметь ориентироваться в пространстве;
- Понимать культуру поведения и общения;
- Обладать грамотным исполнением программных движений;

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Формы аттестация/ контроля обучающихся и оценочные материалы

- первичная диагностика: выполнение контрольных заданий.
- промежуточная аттестация – в конце каждого полугодия (зачет по темам)
- итоговая аттестация – по результатам освоения программы (отчетный концерт зачет по темам)

Формы проведения аттестации:

Для отслеживания и контроля результатов обучения проводятся:

- открытые занятия, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности;
- по пройденным темам проводится опрос, тестирование, контрольное задание.

- отчетные концерты, который проходит в конце учебного года, где обучающиеся показывают все чему они научились за этот год, через танцы разных стилей и направлений.

Механизм выявления образовательных результатов.

Критерии оценки результатов программы (Приложение 1)

Образовательные результаты фиксируются способом «педагогическое наблюдение», тестирование.

Достижение поставленных воспитательных и развивающих задач выявляется наблюдением и фиксацией проявлений, обучающихся в коллективе. Дисциплина, опоздание, культура поведения, форма одежды

Подведение итогов реализации программы проходит с использованием публичной формы презентации: открытое занятие.

Выявление талантливых или проявивших выдающиеся способности обучающихся проводится путем наблюдения. И рекомендуются к поступлению в школы искусств и не только.

Условия реализации программы:

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы необходимо:

Материально техническое обеспечение:

1	Хореографический станок	5 шт
2	Зеркала	7 шт
3	Коврик для растяжки	25 шт
4	Кирпичи для растяжки	25шт
5	Музыкальный центр	1 шт
6	Планшет с записями	1 шт

Информационное обеспечение:

Методические обеспечение, материалы: наглядное пособие по хореографии (схемы выполнения упражнений, информационные карточки, видеоматериал (видео-ресурс приложение 2)).

Требования к одежде: форма для занятий - гимнастический купальник, танцевальная юбка, носки, балетки.

Концертные костюмы и обувь.

Дополнительное оборудование, обеспечиваемое родителями

1. Гимнастические коврики.

2. Форма для занятий (гимнастический купальник, шорты (велосипедки), танцевальная юбка, носки), балетки.
3. Концертные костюмы и обувь.

Кадровое обеспечение

Программу реализует(ют) педагог(и) дополнительного образования с соответствующим уровнем образования и квалификации. (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (*разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)
4. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03 2022 г. № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р);
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;

10. Устав МБУ ДО - центр «Лик».

11. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУ ДО - центр «Лик»;

12. Положение о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО - центр «Лик».

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г №934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

Литература для педагога:

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца. С/П; М. 2006 г.
2. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М. 1986 г.
3. Дневник по педагогической практике Акуловой А.Н. 2007 г.
4. Программа Развитие ребенка средствами хореографий. Дворец молодежи 2006 г
5. Программа Ритмика для начальной и средней школы. М. 1997 г.
6. Словарь терминов все о балете. Екатеринбург 2005 г.

Литература для обучающихся:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Александрова Н. «Танцы. Мини-энциклопедия для детей» - ВHV 2018г.

Интернет ресурсы

1. Сайт видео-курсов педагогов URL: <https://dancehelp.ru/> [Интернет ресурс]

Протокол итогов аттестации обучающихся

Форма 1

ДООП _____
 Год обучения _____ Группа № _____ Возраст обучающихся _____

Ф.И обучающегося	Предметные результаты				Метапредметные результаты					Личностные результаты				
	Теоретическая подготовка	Предметно-практическая подготовка	Ценностно-смысловые навыки	Коммуникативные навыки	Учебно-познавательные	Информационные	Коммуникативные	Функциональные	Уровень и динамика достижений	Организационно-волевые	Ориентационные	Поведенческие	Функциональная грамотность	Инициативность
Иванов Петя														
Петров Саша														

Всего аттестовано _____ обучающихся, _____ % от общего количества обучающихся.

Из них по результатам аттестации показали:

Предметные результаты

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
 средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
 низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся

Метапредметные результаты

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
 средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
 низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся

Личностные результаты

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
 средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся
 низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся

Педагог дополнительного образования: _____ / _____ /

Ф.И.О.

Подпись

Оценочные материалы.

Комплекс диагностических упражнений.

Цель: определить уровень развития необходимых физических качеств.

1. Гибкость:

«Складка2: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

«Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

- Осанка

- Балетный шаг.

- Выполнить у станка **I позицию**, сделать плие и максимально развести колени в стороны.

- Выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе) и встать в I позицию. Из трёх оценок выводится средний балл.

2. Прыжки (наличие толчка): И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции.

Выполнить 4 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 4 раз, вытягивая руки вперёд.

Прыжки на скакалке – 4 раз.

3. Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии):

- игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Основы акробатики и партерной гимнастики:

- «Бабочка» (И.П. – сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола);

- поперечный шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов).

- кувырок вперёд, назад и в сторону;

- «Кольцо» (лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы);

- «Берёзка» – стойка на лопатках.

4. Комплекс ОФП:

- пресс – 5 раз (в парах);

- сила спины – 5 раз (в парах);

- касание прямыми ногами за головой – 7 раз (в парах);

- «Поплавок» удержание ног в висе на шведской стенке 10 счётов (согнутые ноги подтянуты к подбородку);

- «Планка» – удержание 10 секунд;

- «Выкруты» плеч (скакалка сложена вдвое);

- прыжки на скакалке с прямыми ногами – 20 раз (без остановки).

5. **Концертная деятельность:** исполнение показательных номеров на открытом занятии для родителей («Майский концерт»).
6. **Уровень развития творческих способностей:**
Методика «Свободное движение».
передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма);
передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания.
высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;
средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;
низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.
Сочинение танца: детям на занятии предлагается прослушать мелодию, сочинить танцевальную миниатюру, передавая характер музыки и создавая художественный образ:
высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;
средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;
низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

Приложение 3

Видео-ресурсы

1. КАРДИО БАЛЕТНЫЙ класс (экспресс-станок) - турбо тренировка
<https://www.youtube.com/watch?v=xAysnAz071Q>
2. Балетный класс 2020 (дома, станок) с Марией Хоревой & живой музыкой
<https://www.youtube.com/watch?v=UKlem02B6kI&t=2225s>
3. BALLET CORE workout with ballerina Maria Khoreva
<https://www.youtube.com/watch?v=n6rCWqEJ0GM>
4. 10-мин БАЛЕТНАЯ тренировка на УКРЕПЛЕНИЕ СТОП с балериной Марией Хоревой <https://www.youtube.com/watch?v=X5zMJRHOCLJ>
5. 10-min follow-along TURNOUT WORKOUT with BALLERINA Maria Khorev <https://www.youtube.com/watch?v=pz8jeqbQ4CI>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201129

Владелец Бетева Наталья Валерьевна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024