



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

Рекомендовано  
Методическим советом  
МБУ ДО – центр «Лик»  
протокол № 6 от «10» июня 2024г.

Утверждено  
Приказом директора  
МБУ ДО – центр «Лик»  
от «11» июня 2024г № 134-ОД



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

## **Мир музыки и танца**

**Направленность:** художественная

**Уровень:** стартовый

**Возраст обучающихся:** 7-15 лет.

**Срок реализации:** 144 часа

Составитель:  
Лещева Арина Михайловна  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Название программы	Мир музыки и танца
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.

## ОЯСНИТЕЛЬНАЯ 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, актёрском 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 разновидности 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 ребенок 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
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	

## 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 пережат, приставной шаг;

- подскоки, галоп, перескоки, бег, шоссэ, 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. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021г.);

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

15. Постановление правительства свердловской области от 01.06.2023г.№ 371-ПП «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Свердловской области по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)»;

16. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МБУ ДО – центр «Лик»;

17. Устав МБУ ДО – центр Лик.

### **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

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, удерживать 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 вися 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=UKIem02B6kI&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=X5zMJRHOСJI>
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 447200959609934981311677372486379060188671997427

Владелец Бетева Наталья Валерьевна

Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025