

Министерство образования Тульской области
Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,
Протокол № 3
от «3» июня 2025 г.

Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В. Грошев
Приказ от «3» июня 2025 г. № 263



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«В ритме танца»**

Направленность: художественная
Возраст: 9-18 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Уровень сложности: стартовый

Составитель:
Кикоть Кристина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Тула, 2025

Пояснительная записка

Развитие художественного творчества детей рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений современного общества. Данный этап развития общества характеризуется возникновением потребности в реализации творческих возможностей личности, раскрытии потенциала каждого обучающегося, его креативных возможностей.

Хореографическое искусство способно пластикой тела, мимикой, жестами выражать глубокие мысли, чувства, переживания, поэтому оно стало очень востребовано среди обучающихся и их родителей (законных представителей.) Хореография способствует формированию у обучающихся комплекса специальных знаний, умений и навыков, необходимых для будущего танцора, духовно-нравственному и эстетическому воспитанию детей.

Занятия хореографией развивают физические качества, силу, ловкость, координацию движений, вырабатывают правильную осанку, походку, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

В связи с этим возникла необходимость разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *«В ритме танца»*, имеющей художественную направленность и стартовый уровень сложности.

В ходе освоения данной программы дети приобщаются к богатству танцевального и музыкального искусства, приобретают практические навыки хореографической культуры, развивают творческие умения.

Программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Уставом ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и локальными актами.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в ведении в учебный план балетной гимнастики, так как это способствует приобретению основ классического танца.

Актуальность программы обусловлена тем, что в процессе ее освоения у детей развиваются интеллектуальные и творческие способности. Это достигается за счет развития музыкального слуха, внимания, памяти, координации движения, развития чувства ритма, основ сценического мастерства. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир детей различного возраста. Таким образом, танец способен развивать ребенка всесторонне.

Получение базового объема знаний, умений и навыков в области хореографии способствует формированию у детей умения оценить красоту музыки и движения, придает уверенность в себе, вырабатывает упорство, пробуждает фантазию, повышает эмоциональное и физическое здоровье.

Трудно не согласиться с мнением выдающегося хореографа С. Попова: «Танцы – это род деятельности, в котором есть огромные возможности для творчества, художественного развития мастерства и эстетики».

Именно эти мысли положены в основу реализации данной программы.

Содержание занятий способствует созданию условий для раскрытия творческого потенциала личности.

Согласно педагогическому мониторингу, проведенному среди родителей, выявлена актуальность их запросов на реализацию данной программы: у 100% респондентов оправдались ожидания по предоставлению дополнительных образовательных услуг по данной программе. Проанализированы интересы детей: 90%- отметили, что программа предоставляет возможность научиться танцевать, 10% – выступить на сцене.

Программа ценна своей *практической значимостью*, имеет практико-ориентированный характер.

Все образовательные разделы и темы программы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта. Дети осмысливают указания педагога, слушают музыку, отрабатывают различные движения. Обучающиеся осваивают основы жанров и стилей хореографического искусства, термины. В программе предусмотрены практические задания, что способствует развитию инициативы, ответственности, терпения, трудолюбия.

Отличительными особенностями данной программы являются следующие. По данной программе обучаются солисты- вокалисты, поэтому разучиваемые танцевальные движения зависят от репертуара, подобранного педагогом, преподающим вокал. *Репертуарный план определяется индивидуальным учебным планом обучающихся.*

Будущий юный артист должен овладеть знаниями, умениями, навыками, которые дадут ему возможность отрабатывать танцевальные элементы и композиции для исполнения вокальных номеров.

Адресат программы- обучающиеся 9-18 лет.

Количество обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "В ритме танца" соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО "ЦДОД".

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учитываются особенности психофизиологического развития обучающихся различного возраста.

Объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В ритме танца» составляет 72 учебных часа.

Срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации образовательного процесса - традиционная.

В случае введения дистанционной технологии обучения педагог через различные доступные цифровые платформы обеспечивает проведение ранее запланированных занятий, разрабатывает вариативную часть программы, которая позволяет менять темы, разделы программы. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с локальным актом ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Допускается использование электронных образовательных ресурсов сети Интернет, не противоречащих нормам этики и морали, в форме веб-занятий (мастер-классов, видео экскурсий и т.п.) и чат-занятий; электронной почтовой рассылки (методические рекомендации), работы в мессенджерах (консультации по работам), кейс-технологии, презентации, работы в ВКонтакте и др.

Использование технических средств, дидактического и методического материала обеспечивает разнообразие форм и методов обучения.

Организационные формы обучения. Основной формой организации образовательного процесса является индивидуальное комбинированное занятие, которое направлено как на освоение теоретического, так и практического материала: элементов народного, современного, классического танцев, постановку концертных номеров в соответствии с вокальным репертуаром, что позволяет обучающимся эффективно раскрыть свои потенциальные возможности.

Виды занятий определяются содержанием программы и могут предусматривать: практическое занятие, репетиции, концерт, конкурсы и др. Обучение предполагает посещение концертов, просмотр и обсуждение видеоматериалов с лучшими образцами хореографического искусства, что способствует усвоению обучающимися ценностного ряда. Участие в концертах, смотрах, конкурсах развивает творческий потенциал детей, вызывает заинтересованность в занятиях.

В программе педагогом дополнительного образования может быть скорректировано количество часов на изучение разделов, тем в зависимости от уровня развития детей и усвоения ими материала.

Режим занятий: занятия проводятся для 1 раза в неделю по 2 часа, что составляет 72 часа. Обязательно проведение 10-минутной динамической паузы, что соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Цель программы: развитие специальных умений, навыков посредством базовой основы хореографического искусства - достигается путем решения следующих **задач**:

Обучающие

Научить:

- терминологии танца и использованию ее в практической деятельности;
- постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;
- элементам музыкальной грамоты;
- безопасным приемам выполнения упражнений.

Сформировать:

- правильную осанку;
- устойчивый познавательный интерес к данному виду деятельности;
- художественный вкус;
- умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- основы культуры здорового образа жизни;
- основы навыков культуры поведения, в том числе в учебном диалоге.

Развивающие

Развить:

- координацию движений;
- гибкость;
- пластичность;
- музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воображение, фантазию.

Воспитательные

Воспитать:

- ответственность;
- целеустремленность;
- трудолюбие.

Учебный план

1-го года обучения (стартовый уровень сложности)

№ п/п	Название разделов	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие	1	1	-	<i>Входная диагностика:</i> беседа, педагогическое наблюдение.
2	Балетная гимнастика	12	2	10	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос по теоретическому материалу, выполнение движений.
3	Основы народно-стилизованного	14	2	12	Текущий контроль:

	танца				педагогическое наблюдение, выполнение упражнений.
4	Постановочная работа	23	2	21	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. <i>Промежуточная аттестация:</i> показ танцевальных этюдов. Мониторинг уровня обучения и личностного развития.
5	Концертная деятельность	18	1	17	Текущий контроль: анализ выступлений Самооценка. Наблюдение родителей.
6	Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	1	1	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
7	Итоговое занятие	2	-	2	<i>Промежуточная аттестация:</i> открытое занятие для родителей. Показ танцевальных этюдов. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся. Анкетирование родителей, обучающихся.
		72	9	63	

Содержание учебного плана

1-го года обучения (стартовый уровень сложности)

1.Вводное занятие(1ч. – 1ч. теор.)

Теория. Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В

ритме танца» на предстоящий учебный год. Критерии внешнего вида - форма одежды, прическа.

Практика. Разогрев, выполнение общеразвивающих упражнений.

Формы контроля. Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение.

2.Балетная гимнастика (12ч.- 2ч. теор./ 10ч. практ.)

Теория. Введение понятий: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции. подъем ног поочередно на 45 и 90 градусов. Техника безопасности при выполнении упражнений на укрепление мышц живота, боковых мышц, мышц спины; на гибкость, растяжку; при работе в паре. Техника безопасности при выполнении упражнений на гибкость, растяжку.

Практика. Упражнения:

- сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине;
- наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены не менее чем на 90 градусов;
- упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы;
- упражнения для гибкости позвоночника;
- упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра;
- упражнения для подвижности коленных суставов;
- упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги;
- упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос по теоретическому материалу, выполнение движений.

3. Эстрадная хореография (14 ч. – 2ч. теор./ 12ч. практ.)

Теория. Терминология, используемая в эстрадной хореографии. Техника безопасности при выполнении упражнений у станка.

Практика. Повторение точек класса и направлений. Позиции ног и рук.

Упражнения у станка. Движения лицом к станку:

- а) полуприседание и полное приседание по I, II, IV позиции;
- б) отведение и приведение ноги по I позиции;
- в) маленькие броски по I позиции;
- г) круговые движения ногой по полу носком вытянутой ноги.

Форма контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполнение упражнений.

4. Постановочная работа (23 часа – 2 ч. теор /21 ч. практ.)

Теория. Техника исполнения различных элементов. Синхронное исполнение движений и элементов. Эмоциональная окраска номера.

Практика. Работа над техникой исполнения различных элементов, над рисунком, соблюдением четких прямых линий в разучиваемой композиции. Работа над эмоциональной окраской номера. Работа над синхронным исполнением движений и элементов под музыкальное сопровождение. Работа с солистами, танцевальные импровизации.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. *Промежуточная аттестация:* показ танцевальных этюдов. Мониторинг уровня обучения и личностного развития обучающихся.

5. Концертная деятельность (18ч.- 1ч. теор./ 17ч. практ.)

Теория. Правила поведения на сцене, в общественных местах. Внешний вид.

Практика. Выступление на концертах, открытых занятиях.

Формы контроля. Текущий контроль: анализ выступлений. Самооценка.

Наблюдение родителей.

6. Мероприятия воспитательно - познавательного характера (2 часа : 1ч. теор/1ч. практ)

Теория. Беседы: «Наша страна - Россия», «Государственные символы России».

Практика. Короткометражные хореографические этюды по патриотической тематике в соответствии с вокальным репертуаром.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.

7.Итоговое занятие (2ч.- 2ч. практ.)

Практика. Показ танцевальных этюдов.

Формы контроля. Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей. Показ танцевальных этюдов. Мониторинг уровня обучения и личностного развития обучающихся.

Анкетирование родителей обучающихся.

Планируемые результаты 1-го года обучения и способы их проверки

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся

Будут знать:

- терминологию танца;
- элементы музыкальной грамоты;
- безопасные приемы выполнения упражнений.

Будут уметь:

- использовать терминологию в практической деятельности;
- выполнять правильную постановку корпуса при выполнении упражнений и движений.

Будут сформированы:

- правильная осанка;
- устойчивый познавательный интерес к данному виду деятельности;
- умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.

Будут развиты:

- координация движений;
- гибкость;
- пластичность;
- музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воображение, фантазия.

Метапредметные результаты

Будут сформированы:

- основы навыков работы в команде;
- основы навыков культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;
- основы культуры здорового образа жизни;
- художественный вкус.

Личностные результаты

У обучающихся будут воспитаны:

- ответственность;
- целеустремленность;
- трудолюбие.

Способы проверки планируемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей и их познавательных возможностей (педагогическое наблюдение, игры, открытое занятие и др.).

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (*приложение № 1*)

Учебно – воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий неоконченное среднее профессиональное образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В ритме танца», осваиваемой обучающимися. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Важным условием реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В ритме танца» является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

Занятия по хореографии должны проходить в учебном кабинете, соответствующем действующей нормативно – правовой базе, оснащенном оборудованием.

Оборудование учебного кабинета

№/№	Наименование	Количество (шт)
1.	Зеркала	2
2.	Хореографические станки	3
3.	Звуковая колонка	1
4.	Ноутбук или планшет	1
5.	Стул педагога	1

Обеспечение образовательного процесса

Необходимые материалы для индивидуальных занятий обучающихся 1-го года обучения (стартовый уровень сложности)		
№/№	Наименование	Количество (шт)
1	Форма для занятий: черные лосины белая футболка балетки	В зависимости от количества обучающихся по ИУП

Формы аттестации/контроля

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.

Текущий контроль проводится в соответствии с локальным актом ГОУ ДО ТО «ЦДОД», осуществляется в процессе каждого учебного занятия.

Средства текущего контроля определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: педагогическое наблюдение, опрос по теоретическому материалу и др., что соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Промежуточная аттестация предполагает показ танцевальных этюдов, открытое занятие для родителей и мониторинг уровня обучения и развития по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год, что соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Мониторинг включает разделы: параметры, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, уровень, балл. Педагог, используя Приложение к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для определенных категорий детей, определяет уровень обучения (теоретическая подготовка, практическая подготовка) и уровень личностного развития (развитие познавательной, мотивационной, регулятивной, коммуникативной сфер) каждого обучающегося и выставляет баллы. Низкий уровень-1 балл, выше среднего -2 балла, средний уровень – 3 балла, выше среднего- 4 балла,

высокий уровень – 5 баллов. В итоге баллы в соответствии с уровнями переводятся в проценты.

Сравнение уровня обучения, уровня личностного развития позволяет отследить рост каждого обучающегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В ритме танца».

При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в концертных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Система оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусматривает анкетирование родителей, обучающихся.

Оценочные материалы

- опросник по терминологии;
- подборка упражнений для развития координации движений. Выполнение упражнений оценивается с помощью педагогического наблюдения.

Методическое обеспечение

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

С целью достижения поставленной в программе цели и получения запланированного результата, с учетом индивидуальных особенностей и способностей детей педагог привлекает обучающихся к открытию новых знаний и включает их в эту деятельность.

Создавая проблемную ситуацию, вместе с детьми определяет цель занятия. Учит обучающихся ставить перед собой цели, задачи и искать пути их достижения, пути решения возникающих проблем.

В заключительной части занятия проводится краткий анализ достигнутых результатов, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Объясняет, за что обучающиеся получили поощрение.

При обучении и разучивании движений важное место на занятиях отводится определённой системе тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный и вокальный репертуар. Построенные по степени усложнения упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют развитию координации движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе до тех пор, пока они будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуются и сочетаются с элементами танца.

Параллельно с отработкой движений ног, рук и корпуса идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя вокальный образ, который дети воплощают в танце, обучающиеся с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения номера.

Теоретическая часть преподносится в ходе занятий в соответствии с возрастными особенностями детей, содержанием нового материала: сведения о характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре и др.

Практическая часть зависит от уровня навыков, сложности отдельных элементов движений.

Приступая к разбору и разучиванию движений для вокального номера, сначала дети прослушивают музыку к нему, содержание, определяют темп, разучивают отдельные движения и лишь затем всю композицию. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода. Главным в работе является развитие инициативы у обучающихся, подчёркивание их индивидуальности.

С целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства используется просмотр видеоматериала с занятий с последующим их анализом и обсуждением с обучающимися.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему.

Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями, т.к. многое в характере того или иного обучающегося открывается в беседах с членами семьи ребёнка, в период совместной творческой деятельности с коллективом педагогов ансамбля по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Большое значение имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде – обязательное условие. Важно, чтобы каждый обучающийся мог почувствовать внутреннюю психологическую свободу и уметь доверять педагогу.

Важным звеном в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

Методы и формы работы педагога:

- поощрения;
- игровой;
- беседы.

Весь процесс обучения по классическому, эстрадному танцам строится на профессиональных методиках обучения, без которых обучающиеся не смогут получить необходимые танцевальные навыки.

Используемая методика работы на занятии создает наиболее благоприятные возможности для развития обучающихся.

Программа обеспечена различными видами методической продукции.

Учебно-методический комплекс

1. Календарный учебный график (*Приложение №1*).
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « В ритме танца».
3. Аудиоматериалы по темам.
4. Теоретический материал по темам.
5. Планы – конспекты занятий по темам.

Список литературы

Для педагога:

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова // – Санкт-Петербург.: Ланб, 2001.

2. Гренлюдин, Н. В. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Н. В. Гренлюдин // - Санкт-Петербург: Речь, 2014

Для обучающихся:

1. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985. – 223 с.,

Для родителей(законных представителей):

2. Конорова, Е. А. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства / Е. А. Конорова. - Москва.: 1998.

3. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика / С. Л. Слуцкая.- Москва : Линка – Пресс, 2016.

Список электронных образовательных ресурсов

1. Комплекс музыкально ритмических упражнений // obrazovanie-gid.ru : портал. – Москва, 2023. - URL: <https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/kompleks-muzykalno-ritmicheskikh-uprazhnenij-dlya-nachalnoj-shkoly.html> (дата обращения: 05.05.2025).

2. Позиции рук и ног в танце // var-veka.ru : сайт. - [Б. м.], 2017. - URL: <https://var-veka.ru/blog/pozicii-nog-i-ruk-v-tancah.html> (дата обращения: 13.05.2025).

Пронумеровано, пронумеровано и

Скреплено печатью

5 листов

(11 листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В. Грошев

