**План работы на период дистанционного обучения по дополнительной**

**общеобразовательной программе**

**образцового хореографического коллектива современного танца «МЫ»**

**на период с 31.01.2022 г. по 20.02.2022 г.**

**Руководитель: Пискунова Е.В.**

Название программы «Маленькие звёздочки»

Название и номер группы ПФДО №1 (возраст 5-7 лет)

Расписание: понедельник, среда 18.00-19.00

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Период работы дата  (согласно расписания занятий) | Тема  Содержание занятий | форма предоставления детям изучаемого материала и заданий для выполнения. | форма обратной связи, предоставления детьми выполненных заданий. |
| 1. | *1 неделя*  *31.01.*  *02.02.* | **Задание 1.** Танцевальные этюды с элементами импровизации. **Задание 2.** Ритмика. Музыкально-ритмические движения.  Приложение 1 | Группа  Viber | Фото и видео материалы  личные сообщения через  Viber |
| *Работа педагога:* Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Полезные ссылки:  <https://vk.com/wall-1491083_8611>  <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FnXwI7gjRGdY&cc_key>=  <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fstyejgu_LMk&cc_key>= | | | |
| 2. | *2неделя*  *07.02.*  *09.02.* | **Задание 1.** Танцевальные этюды с элементами импровизации.  **Задание 2.** Ритмика.  Музыкально-ритмические движения.  Приложение 1 | Группа  Viber | видео материалы  Консультации через Viber |
| *Работа педагога:*Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Полезные ссылки: <https://vk.com/wall-1491083_8611>  рассылка материала <https://vk.com/video-72614618_456239379?list=5a5412bdaac14d3668> | | | |
| 3. | *3неделя*  *14.02.*  *16.02.* | **Задание 2.** Ритмика.  Музыкально-ритмические движения.  **Задание 3.** Просмотр видеоматериалов балета.  Приложение 1 | Группа  Viber | Беседа в чате Viber |
| *Работа педагога:*Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Подготовка  материала: <https://youtu.be/_ULAjRMD790>  <https://youtu.be/J8RVpj9r1Z4>  <https://youtu.be/VEfUqpncCEg> | | | |

.

Приложение1

**Задание 1.**

**Танцевальные этюды с элементами импровизации**.

Практика:

- «Стрелочки»

- «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей.

- «Со скакалкой мы – подруги».

- «Голуби» – этюд на построение и перестроение.

- «Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук.

- «Лыжники» – импровизация.

**Задание 2.**

**Ритмика. Музыкально-ритмические движения.**

Практика:

**-** Исходные положения – положения рук, ног, основная стойка.

- Основные приемы движения - быстро и медленно, «громко» и «тихо», напряженно и расслабленно, перенос тяжести тела (с одной ноги на другую, с носка на пятку).

- Основные движения - ходьба, бег, прыжки.

- Основные элементы танца - приставной шаг, галоп, притоп, подскоки.

- Рas польки.

- Галоп.

**Задание 3.**

Просмотр видеоматериалов балета

«Спящая красавица» <https://youtu.be/_ULAjRMD790>

«Лебединое озеро» <https://youtu.be/J8RVpj9r1Z4>

«Золушка» <https://youtu.be/VEfUqpncCEg>

Название программы «Маленькие звёздочки»

Название и номер группы ПФДО №2 (возраст 8-10 лет)

Расписание: понедельник 15.30-16.30, суббота 12.00-13.00

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Период работы дата  (согласно расписания занятий) | Тема  Содержание занятий | форма предоставления детям изучаемого материала и заданий для выполнения. | форма обратной связи, предоставления детьми выполненных заданий. |
| 1. | *1 неделя*  *31.01.*  *05.02.* | **Задание 1.**  Ритмика.  Музыкально-ритмические движения.  **Задание 2.**  Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц. Приложение 1 | Группа WhatsApp,  Viber | Фото и видео материалы  личные сообщения WhatsApp,  Viber |
| *Работа педагога:* Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Полезные ссылки:  <https://vk.com/wall-1491083_8611>  <https://vk.com/video403654311_456239087?list=e2a1f89f1f5b9beb8c> | | | |
| 2. | *2неделя*  *07.02.*  *12.02.* | **Задание 1.**  Ритмика.  Музыкально-ритмические движения.  **Задание 2.**  Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц.  Приложение 1 | Группа WhatsApp,  Viber | видео материалы  Консультации через Viber, WatsApp |
| *Работа педагога:*Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Полезные ссылки: <https://vk.com/video-72614618_456239379?list=5a5412bdaac14d3668>  Рассылка материала <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fstyejgu_LMk&cc_key>= | | | |
| 3. | *3неделя*  *14.02.*  *19.02.* | **Задание 1.**  Ритмика.  Музыкально-ритмические движения.  **Задание 2.**  Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц.  **Задание 3.** Просмотр видеоматериалов балета.  Приложение 1 | Группа WhatsApp,  Viber | Беседа в чате WhatsApp, Viber |
| *Работа педагога:* Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Подготовка  материала: <https://youtu.be/_ULAjRMD790>  <https://youtu.be/J8RVpj9r1Z4>  <https://youtu.be/VEfUqpncCEg>  <https://youtu.be/YmR1L5kvqa8> | | | |

.Приложение1

**Задание 1.**

**Ритмика. Музыкально-ритмические движения.**

**Практика:**

* Импровизация танцевальных композиций.
* Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции.
* Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя.
* Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром. Шаг с акцентом на сильную долю.
* Бег с замедлением и ускорением.
* Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой.
* Переступание из стороны в сторону.
* Притоп с хлопками в ладоши.
* Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад.
* Подскоки.

**Задание 2.**

**Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц**

**Практика:**

* Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево.
* Упражнения для кистей и пальцев рук:

сгибание кистей вниз, вверх;

круговые движения;

движение рук из стороны в сторону.

* Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.
* Бег.
* Махи ногой в сторону, вперед, назад.
* Приседания.
* Упражнения на координацию.
* Круговые движения руками.

**Укрепление плечевого пояса и мышц рук**

**Практика**:

* Отжимание.
* Плечевой пресс.

**Укрепление мышц ног, передних бедренных мышц**

**Практика:**

* Приседания на одной ноге.
* Сгибание ног лежа.
* Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры».
* Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

**Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки**

**Практика:**

* Наклоны «квадратик».
* Полный наклон.
* Перекаты.
* Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка».
* Упражнение «Кошечка».
* Пресс.

**Стрейтчинг**

**Практика:**

Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов:

* Растягивания в шпагат.
* Прогибы.
* «Бабочка».
* «Лягушка».

Комплекс поз с выдерживанием их 20 секунд.

**Задание 3.**

Просмотр видеоматериалов балета

«Спящая красавица» <https://youtu.be/_ULAjRMD790>

«Лебединое озеро» <https://youtu.be/J8RVpj9r1Z4>

«Золушка» <https://youtu.be/VEfUqpncCEg>

«Щелкунчик» <https://youtu.be/YmR1L5kvqa8>

Название программы «Мир танца»

Название и номер группы ПФДО №3 (возраст 12-14 лет)

Расписание понедельник, среда 16.30- 18.00

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Период работы дата  (согласно расписания занятий) | Тема  Содержание занятий | форма предоставления детям изучаемого материала и заданий для выполнения. | форма обратной связи, предоставления детьми выполненных заданий. |
| 1. | *1 неделя*  *31.01.*  *02.02.* | **Задание 1.** Освоение пружинных движений, маховых и плавных движений.  **Задание 2.**  Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц.  Приложение 1 | Группа WhatsApp,  Viber,  vk.com  <https://vk.com/id403654311> | Фото и видео материалы  личные сообщения WhatsApp, vk.com  <https://vk.com/id403654311>  Viber, через эл.почту  [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru) |
| *Работа педагога:* Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Полезные ссылки:  <https://vk.com/wall-1491083_8611> , <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Foa8bA9e5Ow8&cc_key>=  <https://vk.com/video403654311_456239087?list=e2a1f89f1f5b9beb8c> | | | |
| 2. | *2неделя*  *07.02.*  *09.02.* | **Задание 1.** Освоение пружинных движений, маховых и плавных движений.  **Задание 2.**  Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц.  Приложение 1 | Группа WhatsApp  Viber,  vk.com  <https://vk.com/id403654311> | видео материалы  Консультации через Viber, WatsApp, через эл.почту [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru), vk.com <https://vk.com/id403654311> |
| *Работа педагога:*Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Полезные ссылки: <https://vk.com/video-72614618_456239379?list=5a5412bdaac14d3668>  Рассылка материала <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fstyejgu_LMk&cc_key>=  <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Foa8bA9e5Ow8&cc_key>= | | | |
| 3. | *3неделя*  *14.02.*  *16.02.* | **Задание 1.** Освоение пружинных движений, маховых и плавных движений.  **Задание 2.**  Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц.  **Задание 3.** Просмотр видеоматериалов балета.  Приложение 1 | Группа WhatsApp  Viber,  vk.com  <https://vk.com/id403654311> | Беседа в чате WhatsApp, Viber, через эл.почту  [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru), vk.com <https://vk.com/id403654311> |
| *Работа педагога:* Подготовка спец. упражнений Приложение 1  <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Foa8bA9e5Ow8&cc_key>=  Подготовка  материала: <https://ok.ru/video/253465463511>; [h<https://youtu.be/NF2giqxocL8>ttps:8](https://youtu.be/NF2giqxocL8)  <https://vk.com/club10179797> | | | |

Приложение1

**Задание 1.**

**Освоение пружинных движений:**

* Приседания.
* Полуприседания.
* Пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки.
* Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки.
* Выполнение упражнения «Пружинное подпрыгивание».
* Полуприседание напряженное, полуприседание пружинное; для ступни; выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене и т. д.
* Пружинное движение руками – руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны. Разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх.

**Освоение маховых движений:**

* Поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла.

**Освоение плавных движений:**

* Выполнение упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание).
* Выполнение упражнения «Морская волна» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

**Задание 2.**

**Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц**

**Практика:**

* Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад.
* Упражнения для кистей и пальцев рук:

сгибание кистей вниз, вверх;

круговые движения;

движение рук из стороны в сторону.

* Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.
* Акцентированная ходьба с движением рук.
* Бег.
* Махи ногой в сторону, вперед, назад.
* Приседания.
* Упражнения на координацию.
* Круговые движения руками.

**Укрепление плечевого пояса и мышц рук**

**Практика**:

* Отжимание.
* Плечевой пресс.
* Боковой подъем рук.
* Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя.
* Пульсирующие сгибания рук.

**Укрепление мышц ног, передних бедренных мышц**

**Практика:**

* Приседание «плие».
* Приседания на одной ноге.
* Сгибание ног лежа.
* Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры».
* Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

**Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки**

**Практика:**

* Вдавливание поясницы.
* Наклоны «квадратик».
* Полный наклон.
* Перекаты.
* Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка».
* Упражнение «Кошечка».
* Группировка.
* Пресс.

**Стрейтчинг**

**Практика:**

Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов:

* Растягивания в шпагат.
* Прогибы.
* «Бабочка».
* «Лотос».
* «Лягушка».

Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

**Задание 3.**

Просмотр видеоматериалов с записями выступлений известных хореографических коллективов.

-Ансамбль народного танца Игоря Моисеева. Концерт в Кремле <https://ok.ru/video/253465463511>;

-Ансамбль «Березка». Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка» имени Н. С. Надеждиной.[h<https://youtu.be/NF2giqxocL8>ttps:8](https://youtu.be/NF2giqxocL8)

-Спектакль "Падал прошлогодний снег"  
Хореография: Екатерина Кислова  
Исполнители: "Театр-студия современной хореографии", г. Москва  
(<https://vk.com/club10179797>)

Название программы «Танцевальная мозаика»

Название и номер группы ПФДО №4 (возраст 15-17 лет)

Расписание понедельник 19.00-20.30, суббота 15.30- 17.00

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Период работы дата  (согласно расписания занятий) | Тема  Содержание занятий | форма предоставления детям изучаемого материала и заданий для выполнения. | форма обратной связи, предоставления детьми выполненных заданий. |
| 1. | *1 неделя*  *31.01.*  *05.02.* | **Задание 1.** Круговая тренировка на все тело.  **Задание 2.** Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц.  Укрепление плечевого пояса и мышц рук.  Укрепление мышц ног, передних бедренных мышц.  Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки.  Стрейтчинг.  **Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения движений.**  Приложение 1 | Группа WhatsApp,  Viber,  vk.com  <https://vk.com/id403654311>  эл.почта  [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru) | Фото и видео материалы  личные сообщения WhatsApp, vk.com  <https://vk.com/id403654311>  Viber, через эл.почту  [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru) |
| *Работа педагога:* Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Полезные ссылки:   <https://vk.com/video249384571_456241224?list=0bb9218305b8e31205>  <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Foa8bA9e5Ow8&cc_key>=  <https://vk.com/video403654311_456239087?list=e2a1f89f1f5b9beb8c>  [**https://vk.com/video403654311\_456239089?list=29e44cca14bdeebd04**](https://vk.com/video403654311_456239089?list=29e44cca14bdeebd04) | | | |
| 2. | *2неделя*  *07.02.*  *12.02.* | **Задание 1.** Круговая тренировка на все тело.  **Задание 2.** Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц.  Укрепление плечевого пояса и мышц рук.  Укрепление мышц ног, передних бедренных мышц.  Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки.  Стрейтчинг.  **Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения движений.**  Приложение 1 | Группа WhatsApp,  Viber,  vk.com  <https://vk.com/id403654311>  эл.почта  [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru) | видео материалы  Консультации через Viber, WatsApp, через эл.почту [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru), vk.com <https://vk.com/id403654311> |
| *Работа педагога:*Подготовка спец. упражнений Приложение 1  Полезные ссылки: <https://vk.com/video-72614618_456239379?list=5a5412bdaac14d3668>  Рассылка материала <https://vk.com/video249384571_456241224?list=0bb9218305b8e31205>  <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fstyejgu_LMk&cc_key>=  <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Foa8bA9e5Ow8&cc_key>= | | | |
| 3. | *3неделя*  *14.02.*  *19.02.* | **Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над техникой исполнения движений.**  **Задание 3.** Просмотр видеоматериалов балета.  **Задание 4.** Выучить хореографическую терминологию, использующуюся на занятиях классическим танцем.  Приложение 1 | Группа WhatsApp,  Viber,  vk.com  <https://vk.com/id403654311>  эл.почта  [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru) | Беседа в чате WhatsApp, Viber, через эл.почту  [alina-dance001@mail.ru](mailto:alina-dance001@mail.ru), vk.com <https://vk.com/id403654311> |
| *Работа педагога:* Подготовка спец. упражнений Приложение 1  <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Foa8bA9e5Ow8&cc_key>=  <https://vk.com/video249384571_456241224?list=0bb9218305b8e31205>  Подготовка  материала: <https://ok.ru/video/253465463511>; [h<https://youtu.be/NF2giqxocL8>ttps:8](https://youtu.be/NF2giqxocL8)  <https://vk.com/club10179797> | | | |

Приложение1

**Задание 1. Круговая тренировка на все тело.**

<https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Foa8bA9e5Ow8&cc_key>=

**Задание 2.**

[**https://vk.com/video403654311\_456239089?list=29e44cca14bdeebd04**](https://vk.com/video403654311_456239089?list=29e44cca14bdeebd04)

**Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких групп мышц**

**Практика:**

* Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад.
* Упражнения для кистей и пальцев рук:

сгибание кистей вниз, вверх;

круговые движения;

движение рук из стороны в сторону.

* Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.
* Акцентированная ходьба с движением рук.
* Бег.
* Махи ногой в сторону, вперед, назад.
* Приседания.
* Упражнения на координацию.
* Круговые движения руками.

**Укрепление плечевого пояса и мышц рук**

**Практика**:

* Отжимание.
* Плечевой пресс.
* Боковой подъем рук.
* Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя.
* Пульсирующие сгибания рук.

**Укрепление мышц ног, передних бедренных мышц**

**Практика:**

* Приседание «плие».
* Приседания на одной ноге.
* Сгибание ног лежа.
* Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры».
* Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

**Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки**

**Практика:**

* Вдавливание поясницы.
* Наклоны «квадратик».
* Полный наклон.
* Перекаты.
* Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка».
* Упражнение «Кошечка».
* Группировка.
* Пресс.

**Стрейтчинг**

**Практика:**

Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов:

* Растягивания в шпагат.
* Прогибы.
* «Бабочка».
* «Лотос».
* «Лягушка».

Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

**Задание 3.**

Просмотр видеоматериалов с записями выступлений известных хореографических коллективов.

-Ансамбль народного танца Игоря Моисеева. Концерт в Кремле <https://ok.ru/video/253465463511>;

-Ансамбль «Березка». Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка» имени Н. С. Надеждиной.[h<https://youtu.be/NF2giqxocL8>ttps:8](https://youtu.be/NF2giqxocL8)

-Спектакль "Падал прошлогодний снег"  
Хореография: Екатерина Кислова  
Исполнители: "Театр-студия современной хореографии", г. Москва  
(<https://vk.com/club10179797>)

**Задание 4. Выучить хореографическую терминологию, использующуюся на занятиях классическим танцем.**

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий. Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в классическом танце, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» и на середине учебного зала, он состоит из одних и тех же элементов.

Терминология разбита на группы:

Exercise у станка и на середине зала.

Положения, направления, позы, дополнительные движения.

Прыжки.

Вращения.

**Exercise у станка и на середине зала.**

PREPARATION [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

ADAJIO [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрывание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

**Положения, направления, позы, дополнительные движения.**

ALLONGEE [алонже] – от гл. Удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] - освобождать, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой.

DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стоики на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS [па де труа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стоики на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

Rond [ронд] – «круг, круглый»

SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

TEMPS LIE [тан лие] - маленькое адажио,1 - полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE [томбэ] – - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

**Прыжки.**

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. Соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. С продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

**Вращения.**

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или еп dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L`AIR [тур ан лер] – тур в воздухе.

**Ссылки на сайты:**

-<http://www.dance-league.com/node/23642> [Энциклопедия по хореографии];

-<http://www.dance-league.com/node/12031> [Онлайн уроки танца, лучшее видео, преподаватели и школы танца, современные танцы и танцевальные шоу, новости танца. Танцевальная лига];

-<http://secret-terpsihor.com.ua/> [Секреты терпсихоры];

-<http://dance-school.com.ua/novosti/nuzhnye-knigi-dlya-khoreografov.html> [Искусство балетмейстера. Нужные книги для хореографов];

-[secret-terpsihor.com.ua](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1321.R_xcRkTSscWa_OLTgDOBiA-p15O2yJpT2LZ3rCunNCBmnGjp_lxx2qBNaTgXm8SkcJ95BFmEj5KG2bmhzOcSsF31QYpZpjcfwakWuhCw8OM.6be6a035ae99a6aa70a3a87e203cbe71e55ed362&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_NBjVzNMAXFjf5wPDEAc2FgMJ0WLt8Xl-&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxcms3b09aNkNwSGxlRkxCWHFydmtnd1E5YzlFR3Y1TUphUWNISW5LZDdwOXFPaXpiajdEdXI2cDQzbXFrNmZtZ2thempydjh5OVhuOGEwOWFVOUFlMDA&b64e=2&sign=7ce6b46003f257996fd6fb3a8a9bef4b&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNH_TxJypiB2sld2DH02ayrn18qkFmVoGWgswkLA5PcdV1e_iauJPTI_DsPGSq_Bft0z-0LGbEpkpO4DWCWyGJg2UsefqnfYQ8lBHDVSkBPpTrrotdBOaySerjE8vDsDevYjDPdt7bo9wdecNOgg7u7U83A1Ji0vKDMZueZljlmmBA7xoPKIp-j_CsjdC5CVwJ3Es1zgSyKlN91cfTvfhKD4muO7dQ69Yv_0qgCjzPuVLh_hlu1exd5rfAQE-O9tc5P4x4UigFJH_qKQKcoxQKdNq4U0YO1_mX2nIxnnIob8k-0Vu2uQ0aTwfDRNfmHEO_PZQMUV-wWEPXBoSxYpPfD9cK1SNRlmEybTCy3s5WjHIxQiEF7AaaM10gqlJuu8ClawBOdJx7XL_bqfzhK5uxLs8qtzwZic6MeBzDX_00Cn93cia5tteJl29oKRewzDRPI0XlqWwZmvhmsI2vHV8rCh6cpev8dg8g55P-O8mk_2URPVzcx0tiPIQ0WgI7pzLvt9fMOyzyxU6u-vEaFEJNgJRJ8aZfC6mNdnXtC_vJncUprWYVfU0AtDtgKe0EO87VrmE3sE8n3bawVbKnwYnWsg&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUiMagqD7IEChNIhECNn1bzr2qM9KeM0leTNrt1933r2ZaGIwzJfH9CST457OMXTeaF34ojrTN8F12E8nvLur8JMQsKoWIqqkYGcPKeFIQCyuOW4SXk3Rmhc-0yL76mMlgv5E5ph1pY-9x3jStYKv_8FHCbtzay9Lcks5E0h9WNrz14vZMR8DUOFwfp6JtvbHAw3vy3ef7luGOl6FwbdH57cjrGkdOFo0vYj35yjmpGIvHkdMOIt0H-JuhZAHzjzJymqPxCZu8eTya9nn3AYHu2L7pxv5RKSH9ztxxIr7DqpbzGGU9dv6_UQ_g6FrJhXllg&l10n=ru&cts=1486149155573&mc=5.632030007604624" \t "_blank)›[Копилка хореографа](http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-13-44.html) [Секреты терпсихоры];

-[horeograf.com](http://www.horeograf.com/) [Все для хореографов и танцоров];

-<http://www.gallery.balletmusic.ru/> [Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея];

-<http://www.balletmusic.ru/> [[Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=visit&lid=99400" \t "new)];

-<http://www.russianballet.ru/> [Журнал «Балет»];

-[http://www.balletmusic.ru](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=99400) [Балетная и танцевальная музыка];

-[http://www.ballet.classical.ru/](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=16451) [Маленькая балетная энциклопедия];

-[http://sov-dance.ru/](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=110632) [Национальная Академия Современной хореографии];

-[http://www.psychology.nm.ru/tren04.html](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=16714) [Терапия искусством: танцевально-двигательные тренинги];

-[http://sov-dance.ru/](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=visit&lid=110632) [Национальная Академия Современной хореографии];

-«Спящая красавица» <https://youtu.be/_ULAjRMD790>;

-«Лебединое озеро» <https://youtu.be/J8RVpj9r1Z4>;

-«Золушка» <https://youtu.be/VEfUqpncCEg>;

-«Щелкунчик» <https://youtu.be/YmR1L5kvqa8>;

-Ансамбль народного танца Игоря Моисеева. Концерт в Кремле <https://ok.ru/video/253465463511>;

-Ансамбль «Березка». Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка» имени Н. С. Надеждиной.[h<https://youtu.be/NF2giqxocL8>ttps:8](https://youtu.be/NF2giqxocL8)