***План дистанционного обучения***

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

***с 30.11.2020г.***

***Педагог Кильдюшкина Л.В.***

**Название программы «Маленькие звёздочки»**

**Название и номер группы ПФДО №1 (возраст 5-6 лет)**

**Расписание понедельник 17.00-17.55, суббота 12.00-12.55**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  **Месяц** | **Тема занятий** |
| 30.11.2020-28.12.2020г. | **Задание 1.**  **Танцевальные этюды с элементами импровизации**.  Практика:  - «Под дождем» – с использованием элементов прыжков.  - «Оловянный солдатик» – марш, перестроения.  - «Кукла» – с использованием элементов классического танца.  **«Часики» - проговаривать стихотворение и делать движения ритмической разминки.**  **«Тик-так, тик-так» - так часы стучат. *Наклоны головы к левому и правому плечу***  **«Тук-так, тук-так» - так колеса стучат.  *Круговые движения руками перед собой.***  **«Тук-ток, тук-ток» - так стучит молоток. *Ударяйте кулачком по кулачку.***  **«Так-чок, так-чок» - так стучит каблучок. *Стучите пяткой об пол.*** |
| 11.01.2021-30.01.2021г. | **Задание 2.**  **Ритмика.** Практика:  **Упражнения, развивающие музыкальные чувство:**  - Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.  - Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.  - Повороты головы, наклоны головы.  - Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.  - Постановка корпуса. |
| 01.02.2021-27.02.2021г. | **Задание 3.**  Просмотр видеоматериалов с записями репетиционно-постановочной работы подготовительной группы хореографического коллектива.  **Разминка.** Вспомнить разминку, придумать свои движения для музыкально-ритмической разминки. Сделать все движения вместе с мамой. |
| 01.03.2021-29.03.2021г. | **Задание 4.**  Просмотр видеоматериалов с записями выступлений известных хореографических коллективов.  Ансамбль «Экситон» <https://youtu.be/aXcJzqpMxkw>  Придумать и показать как передвигаются насекомые: гусеница, бабочка, жук, божья коровка, тараканчик, паучок. Прислать фото или видео отчет вк. |
| 03.04.2021-26.04.2021г. | **Задание 5.**  Разминка. Представить себя в образе любого сказочного героя и сделать танцевальную разминку в стиле этого героя. Прислать фото или видео отчет вк.  Посмотреть балет «Айболит».[**https://www.youtube.com/watch?v=a8Q1ZZ7oAcU**](https://www.youtube.com/watch?v=a8Q1ZZ7oAcU) |

**Название программы «Маленькие звёздочки»**

**Название и номер группы ПФДО №2 (возраст 6-7 лет)**

**Расписание среда 19.15-20.15, суббота 13.00-14.00**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  **Месяц** | **Тема занятий** |
| 02.12.2020-26.12.2020г. | **Задание 1.**  **Танцевальные этюды с элементами импровизации**.  Практика:  -«На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления.  - «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.  Посмотреть мультфильм «Балерина».  <https://www.youtube.com/watch?v=6Vf5_PQsjtk> |
| 13.01.2021-30.01.2021г. | **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. |
| 03.02.2021-27.02.2021г. | **Задание 3.**  Просмотр видеоматериалов с записями выступлений и репетиционно-постановочной работы младшей группы хореографического коллектива.  Разминка стоя. Все упражнения выполнять по 10-15 раз.  - наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад);  - повороты головы (вправо, влево);  - поднимание и опускание плеч (вместе два плеча, по переменно);  - наклоны корпуса (вправо, влево, вперед, назад);  - присидания (маленькие и большие);  - поднимание на полупальцы;  - маршировка (ходим на месте как солдат);  - «уголочки» стоя (поднимаем ножку в согнутом положении до колена). |
| 03.03.2021-31.03.2021г. | **Задание 4.**  Просмотр видеоматериалов с записями выступлений известных хореографических коллективов.  Юбилейный концерт ансамбля танца "Экситон" <https://youtu.be/nMo-k6NHF1w>  Ответить на вопросы и прислать фото или видео отчет в <https://invite.viber.com/?g=CTR0OGn3KEn5Vs6wCJoMw4KJjonFukFe> :  - кого Айболит спас от укротителя;  - как зовут девочку и мальчика;  - кто опоздал на корабль;  - что болело у обезьянок;  - как зовут главного злодея;  - как лисичка справилась с пиратами;  - из чего (кого) был сделан мост во время погони;  - кого еще пленил укротитель;  - как Айболит справился с укротителем. |
| 03.04.2021-28.04.2021г. | **Задание 5.**  ОФП, растяжка + разминка.  Примерные упражнения:  - наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад);  - повороты головы (вправо, влево);  - поднимание и опускание плеч (вместе два плеча, по переменно);  - наклоны корпуса (вправо, влево, вперед, назад);  - присидания (маленькие, большие, боковые);  - поднимание на полупальцы.  - «Складочка»;  - поднимание ног лежа на спине;  - махи ногами лежа на полу (во всех направлениях);  - прогибы назад лежа на животе;  - «Бабочка»;  - «Уголок»;  - «Солдатик»;  - упражнение на пресс (подъем корпуса из положения лежа в «Складочку», «Книжечку»);  - «Лодочка»;  - «Мостики» (все варианты);  - «Шпагат» (во всех направлениях). |

**Название программы «В мире танца»**

**Название и номер группы ПФДО №3 (возраст 9-11 лет)**

**Расписание понедельник, среда 15.30-16.55**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  **Месяц** | **Тема занятий** |
| 30.11.2020-28.12.2020г. | **Задание 1.**  **Ритмика. Музыкально-ритмические движения.**  **Практика:**   * Выполнение упражнения «Аплодисменты» - направленного на развитие чувства ритма. * 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. |
| 11.01.2021-27.01.2021г. | **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». * 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 20 секунд |
| 01.02.2021-24.02.2021г. | **Задание 3.**  Просмотр видеоматериалов с записями выступлений и репетиционно-постановочной работы средней группы хореографического коллектива. |
| 01.03.2021-31.03.2021г. | **Задание 4.**  Просмотр видеоматериалов с записями выступлений известных хореографических коллективов.  ОФП, растяжка + разминка.  Примерные упражнения:  - наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад);  - повороты головы (вправо, влево);  - поднимание и опускание плеч (вместе два плеча, по переменно);  - наклоны корпуса (вправо, влево, вперед, назад);  - присидания (маленькие, большие, боковые);  - поднимание на полупальцы.  - «Складочка»;  - поднимание ног лежа на спине;  - махи ногами лежа на полу (во всех направлениях);  - прогибы назад лежа на животе;  - «Бабочка»;  - «Уголок»;  - «Солдатик»;  - упражнение на пресс (подъем корпуса из положения лежа в «Складочку», «Книжечку»);  - «Лодочка»;  - «Мостики» (все варианты);  - «Шпагат» (во всех направлениях). |
| 05.04.2021-28.04.2021г. | **Задание 5.**  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>  ОФП, растяжка + разминка.  Примерные упражнения:  - наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад);  - повороты головы (вправо, влево);  - поднимание и опускание плеч (вместе два плеча, по переменно);  - наклоны корпуса (вправо, влево, вперед, назад);  - присидания (маленькие, большие, боковые);  - поднимание на полупальцы.  - «Складочка»;  - поднимание ног лежа на спине;  - махи ногами лежа на полу (во всех направлениях);  - прогибы назад лежа на животе;  - «Бабочка»;  - «Уголок»;  - «Солдатик»;  - упражнение на пресс (подъем корпуса из положения лежа в «Складочку», «Книжечку»);  - «Лодочка»;  - «Мостики» (все варианты);  - «Шпагат» (во всех направлениях). |

**Название программы «Танцевальный микс»**

**Название и номер группы ПФДО №4 (возраст 11-18 лет)**

**Расписание понедельник 19.20-20.40, суббота 14.00-15.30**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  **Месяц** | **Тема занятий** |
| 30.11.2020-28.12.2020г. | **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 «Попрыгунчики» (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. |
| 11.01.2021-30.01.2021г. | **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. |
| 01.02.2021-27.02.2021г. | **Задание 3.**  Просмотр видеоматериалов с записями выступлений и репетиционно-постановочной работы старшей группы хореографического коллектива.  **Современный танец: джаз-модерн.**  Ознакомиться с новыми терминами.  АДДУКЦИЯ – *движение, связанное с разворотом стоп в ин-позицию.*  АКЦЕНТ – *выделение звука путём его динамического усиления*.  АТТУКЦИЯ – *движение, связанное с разворотом нагруженных стоп в аут-позицию.*  АУТ-ПОЗИЦИЯ – *аут [наружу],* *позиции рук и ног открытые, выворотные.*  БАЛАНС – *покачивание.*  БРАШ – *вынос ноги на 45 или 90 градусов*.  ДЖАЗ-УОК – *джазовая ходьба, общее название для всех джазовых шагов.*  ДЖАМП – *прыжок с двух ног на две ноги.*  ДИИП БОДИ БЕНД – г*лубокий наклон торса вперёд (тело наклоняется ниже 90 градусов).*  ЖЕСТ – *искусство артиста передавать образно-музыкальными средствами духовное состояние. Жест может быть: вопрошающий, отрицающий и т.д. и должен иметь начало, развитие и конец.*  ЗУНДАРИ – д*вижение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков.*  ИМПУЛЬС И УПРАВЛЕНИЕ – п*риём, на первый взгляд, противоречащий изоляции, когда один центр активизирует другой. Между тем при управлении заметна временная последовательность зависимых движений. Импульс – определённое мышечное усилие и должен быть виден.*  ИН-ПОЗИЦИЯ – *ин [внутрь], позиции рук и ног закрытые.*  КВАДРАТПЛЕТ – *выполнение трёх движений перед шагом.*  КИК – *пинок, бросок ноги в любом направлении.*  КОЛЛАПС – *необходимая поддержка тела, характерная для современного жанра, и означает, что тело не имеет той напряжённости, характерной для классического танца. Оно свободно, его изгибы как бы утрируются, колени в естественном положении, голова и торс чуть наклонены вперёд.*  КООРДИНАЦИЯ – *координирование в танце двух и более центров одновременно. Координация осуществляется двумя способами: Одномоментальным импульсом, при котором два или более центров приходят одновременное движение, либо применяется принцип «управления», то есть центры включаются в работу последовательно.*  КЭЧ СТЭП – *разновидность шага, при котором вес перемещается с одной ноги на другую. Но без движения вперёд.*  ЛИИП – *прыжок с одной ноги на две ноги.*  ЛИМБО – *наклон назад так низко, что исполнитель почти касается плечами пола.*  ЛЭВЭЛС – *уровень, положение танцующего относительно плоскости пола.*  ЛЭЙ-АУТ – *подъём прямой ноги без изоляции торса, торс параллелен полу.*  ПЕЛВИС– *движения бёдрами.*  ПОЛИРИТМИЯ ТАНЦА. *Различные центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных рисунках, метрически не зависимых друг от друга.*  РЕГУЛЯЦИЯ – *умение напрягаться и расслабляться в нужный момент при исполнении хореографического произведени*я.  РЕЛАКСАЦИЯ – *напряжение и расслабление отдельных центров. Центры должны быть достаточно свободными, чтобы двигаться изолированно, и в то же время быть достаточно активны, чтобы выполнить то или иное движение.*  СТРЕЙТЧ – *растяжение, группа упражнений, связанная с растяжением мышц.*  УРОВНИ. *В отличие от классического танца, «модерн» - танец активно использует не только перемещение танцора в горизонтальной плоскости, но и использует вертикаль.*  *Основные виды уровней: стоя, сидя на ягодицах, стоя на коленях, лёжа.*  ФЛЕКС – *сокращённое положение руки или стопы.*  ШЕЙК – *«трясти», волнообразное движение плеч и пелвиса.* |
| 01.03.2021-29.03.2021г. | **Задание 4.**  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>) |
| 03.04.2021-26.04.2021г. | **Задание 5. 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. |

**Название программы «МЫ в танце»**

**Название и номер группы Бюджет 2 модуль, 4 модуль (возраст 8-11 лет, 13-15 лет)**

**Расписание: младшая группа среда 19.00-20.20, воскресенье 15.30-18.50; средняя группа понедельник, среда 18.10-19.30, суббота 15.30-17.00**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  **Месяц** | **Тема занятий** |
| **30.11.2020-28.12.2020г.** | Задание 1  ***Разогрев***  ***Разминка стоя:***  *Все по 20-30 раз*   1. Наклоны головы крестом 2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник» 3. Приседания на «стульчик» (ноги на шир. плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча) 4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами 5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе) 6. Разминка подъема стопы 7. Темповые прыжки на месте 8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу 9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги 10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин   Задание 2  ***Партерная гимнастика. Часть 1***  Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.  Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.  ***I) Комплекс упражнений сидя на полу:***  **1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**  **сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**  И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.  На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.  Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.  **сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**  И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный,  чёткий.  На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.  Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.  **«Солнышко»**  И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.  На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.  Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.  **Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**  **«Чемоданчик»**  И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.  На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.  Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.  **Упражнения для развития паховой выворотности:**  **«Бабочка»**  И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.  На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.  Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.  **«Гармошка»**  И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.  На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.  Следить за прямой спиной и за бёдрами.  ***II) Комплекс упражнений лёжа на спине:***  **1)Упражнения на пресс:**  **поднятие ног**  И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.  На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.  Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.  **«Велосипед»**  И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.  Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.  Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.  **2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**  **«Берёзка»**  И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.  На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П. |
| **11.01.2021-31.01.2021г.** | Задание 1  ***Разогрев***  ***Разминка стоя:***  *Все по 20-30 раз*   1. Наклоны головы крестом 2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник» 3. Приседания на «стульчик» (ноги на шир. плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча) 4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами 5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе) 6. Разминка подъема стопы 7. Темповые прыжки на месте 8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу 9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги 10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин   Задание 2  ***Партерная гимнастика. Часть 2***  Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.  Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.  ***III) Комплекс упражнений лёжа на животе:***  **1) Упражнения для развития гибкости**  **«Окошечко»**  И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.  На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.  **«Змейка»**  И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.  Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.  На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.  Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.  **«Лягушка»**  И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.  На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.  Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.  **«Самолётик»**  И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.  Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.  На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..  **«Корзинка»**  И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.  Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.  ***IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног***  **«Чемоданчик» в парах**  И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.  Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.  На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.  Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.  **ноги по сторонам**  И.П.: ноги раскрыты по сторонам.  Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.  **«Бабочка» в парах**  И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.  Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.  Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.  Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.  **«Полушпагат»**  **- «Шпагат»** |
| **01.02.2021-28.02.2021г.** | Задание 1  ***Разминка стоя:***  *Все по 20-30 раз*   1. Наклоны головы крестом 2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник» 3. Приседания на «стульчик» (ноги на шир.плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча) 4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами 5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе) 6. Разминка подъема стопы 7. Темповые прыжки на месте 8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу 9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги 10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин   ***Разминка сидя (на коврике):***  *Все по 20-30 разна повторение, 2-3 мин на удержание*   1. «Складочка» 2. «Антенна» (малая и большая) 3. «Бабочка» 4. «Лягушка» 5. «Уголок» 6. «Солнышко» 7. «Пушка» 8. «Березка» 9. «Крыша над домиком» 10. «Корзина» 11. «Лодочка» 12. «Колечко» 13. «Солдатик» 14. «Качалка» 15. «Мостик»   Задание 2   1. Повторение прямых и свободных позиций ног I-V 2. Переходы из одной позиции ног в другую (с правой и левой ноги) 3. Повторение позиций рук (подг, 1, 2, 3) 4. Перевод рук из одной позиции в другую 5. Проверка правильного положения корпуса стоя у стены (прижаты к стене пятки, ягодицы, лопатки, затылок) 6. Passe до колена по прямой позиции 7. Шаг «уголок» по линии 8. Прыжки «подскоки» на месте и с продвижением 9. Прыжки-разножки на месте и с продвижением 10. Повторение комбинации «галоп, шаг, шаг» с правой и левой ноги 11. Прыжки «через лужу» с правой и левой ноги 12. «Точка». Удержание точки во время медленного вращения на месте 13. Вращение на месте переступанием на полупальцах в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону) 14. Вращение на месте с замахом рукой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону) 15. Вращение на месте с толчком ногой в медленном темпе с удержанием «точки» (в правую и левую сторону)   Задание 3  <https://www.youtube.com/user/bartkaytis> эстрадный балет «Экситон» |
| **01.03.2021-31.03.2021г.** | **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. |
| **04.04.2021-28.04.2021г.** | 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> |

**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)