

Печатается по решению педагогического совета МАУДО «ДХШ №3», протокол № 1 от 29.08.2025 года.

Составители:

Ахметшина А.А., преподаватель МАУДО «ДХШ №3»
Авдеева Е.А., преподаватель МАУДО «ДХШ №3»;
Скрынникова О.Н., преподаватель МАУДО «ДХШ №3»

Рецензенты:

Аникина Н.И. директор, преподаватель высшей квалификационной категории МАУДО «ДХШ №3»;
Тазиев С.Ф., кандидат педагогических наук, доцент ЕИ КФУ, заслуженный работник высшей школы Республики Татарстан

Ответственный редактор:

Файзуллина Н.Н., зав. отделом МАУДО «ДХШ № 3»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое искусство» / Сост. Ахметшина А.А., Авдеева Е.А., Скрынникова О.Н. - Набережные Челны, 2025. – 165 с.

Данная программа обучения разработана для использования ее как самостоятельной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Хореографическое искусство» для обучающихся хореографической студии «Терпсихора», с возможным использованием дистанционного обучения.

Она направлена на общее развитие личности учащихся в соответствии с их возрастными нормами и индивидуальными особенностями, формирование основных двигательных качеств и навыков, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим и современным танцами.

Адресована руководителям хореографических объединений учреждений дополнительного образования детей.

Информационная карта образовательной программы

| | | |
|------|--|--|
| 1. | Образовательная организация | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детская хореографическая школа №3» |
| 2. | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое искусство» |
| 3. | Направленность программы | Художественная |
| 4. | Сведения о разработчиках | |
| 4.1. | ФИО, должность | Ахметшина А.А., преподаватель МАУДО «ДХШ №3» |
| 4.2. | ФИО, должность | Авдеева Е.А., преподаватель МАУДО «ДХШ №3»; |
| 4.3. | ФИО, должность | Скрынникова О.Н., преподаватель МАУДО «ДХШ №3» |
| 5. | Сведения о программе: | |
| 5.1. | Срок реализации | 7 лет |
| 5.2. | Возраст обучающихся | 6,6 лет-18 лет |
| 5.3. | Характеристика программы: | |
| | - тип программы | дополнительная общеобразовательная программа |
| | - вид программы | общеразвивающая |
| | - принципы проектирования программы | - по принципу преемственности с постепенным усложнением по годам обучения; - соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей; - ориентация на метапредметные, личностные, предметные результаты образования; - творческий и продуктивный характер программы - самостоятельность обучения |
| | - Форма организации содержания и учебного процесса | Очная (индивидуальная, мелкогрупповая, групповая), с возможным использованием дистанционных технологий |
| 5.4. | Цель программы | <ul style="list-style-type: none"> • Цель - формирование личности ребенка и его компетенций, соответствующими выбранному направлению и позволяющие продолжать обучение в учреждениях культуры и искусства. Задачи: <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить освоение обучающимися образовательной программы, приобретение учащимися первоначальной хореографической подготовки, овладение основными теоретическими и практическими знаниями, умениями и исполнительскими навыками, позволяющими грамотно исполнять танцевальные композиции; • Развить способности к осуществлению ответственного |

| | | |
|------|---|---|
| | | <p>выбора индивидуальной образовательной и профессиональной траектории.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформировать профессиональные навыки, соответствующие интересам, личностным запросам, умение самостоятельно оценивать хореографическое произведение, анализировать художественную деятельность, отстаивать свои взгляды, убеждения. • Привить культуру здорового образа жизни, укрепить здоровье. • Выработать умения самостоятельно добывать знания и работать с любой информацией по направлению (музыкальное, хореографическое, художественное, театральное), осуществлять контроль за своей учебной деятельностью, давать объективную оценку своему труду |
| 5.5. | Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы) | <p>Модульно-блочное обучение. Программа включает в себя предметы: «Классический танец», «Народно - сценический танец», «Современный танец», «Ансамбль» «Хореографический спектакль» и «Сценическая практика»</p> <p>Программа включает материал по годам обучения и предусматривает 3 уровня освоения программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>первый уровень</i> – базовый (нормативный срок освоения 4 года), предполагает освоение специализированных знаний, умений, навыков и терминологии, необходимых для формирования основ самостоятельной деятельности в старших классах (5-6х классах); умение осваивать новый материал в общекультурных областях; формирование и развитие устойчивого интереса к самообразованию. - <i>второй уровень</i> - повышенный (нормативный срок освоения 2 года), обеспечивающий более высокую степень овладения знаниями, умениями, навыками, необходимых для приобретения собственного опыта творческой, художественной деятельности, самореализации и самовыражения в хореографии, позволяющего учащемуся самостоятельно ориентироваться в ценностях мирового культурного пространства; - <i>третий уровень</i> – продвинутый (7-е выпускные классы), обеспечивающий углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям, создание наиболее благоприятных условий для обучения способных детей, готовых к продолжению обучения в профессиональных учебных заведениях культуры и искусства после окончания детской школы хореографии. |
| б. | Формы и методы образовательной деятельности | <p>Основная форма образовательной деятельности - урок; (контрольный урок), творческий просмотр, творческий показ, зачет (технический зачет), хореографический спектакль, репетиция, класс – концерт, концерт, мастер-класс.</p> <p>Главное в освоении содержания программы - самостоятельная работа обучающихся через использование различных форм дистанционного обучения</p> <p>Используемые методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный (беседа); - наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с высту- |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>плениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);</p> <ul style="list-style-type: none"> - практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого); - эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений); - индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки. |
| 7. | Использование дистанционных образовательных технологий | ВК, МАХ |
| 8. | Формы мониторинга результативности | <p>Оценка качества реализации программы «Хореографическое искусство» включает в себя текущий мониторинг, контроль, проводимый в конце 1 полугодия, промежуточную аттестацию обучающихся и аттестацию по завершению освоения программы.</p> <p>Формы текущего мониторинга используются разные, в том числе предполагается выполнения творческих заданий педагога (викторин, конкурсов, кроссвордов и т.д.), подготовку рефератов, видеороликов, фотографий, проведение тестов, контрольных работ. Полученные материалы используются преподавателями для анализа полноты реализации образовательной программы, соотнесения прогнозируемых и реальных результатов обучаемых.</p> <p>Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.</p> <p>Промежуточная аттестация и аттестация по завершению освоения программы проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в форме тестирования, выполнения творческой работы по созданию танцевальных этюдов, танца и т.д</p> |
| 9. | Результативность реализации программы | <p>Результат образовательного процесса - выпускник хореографической студии с сформированными компетенциями, соответствующими выбранному направлению и позволяющие продолжать обучение в учреждениях культуры и искусства имеющих:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Достаточный уровень знаний элементов классического, народного и современного танца, и применяющий их в практической деятельности. • Осмысленное отношение к танцу как художественному произведению, осознанные познавательные интересы и стремление реализовать их. • Профессиональные навыки, соответствующие интересам, личностным запросам, умение самостоятельно оценивать хореографическое произведение, анализировать художественную деятельность, отстаивать свои взгляды, убеждения. • Сформированность способности к осуществлению ответственного выбора индивидуальной образовательной и про- |

| | | |
|-----|---|--|
| | | <p>фессиональной траектории.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение самостоятельно добывать знания и работать с любой информацией по направлению (музыкальное, хореографическое, художественное, театральное). |
| 10. | Дата утверждения и последней корректировки программы. | 29.08.2025 год |
| 11. | Рецензенты | Аникина Н.И. директор, преподаватель высшей квалификационной категории МАУДО «ДХШ №3»; Тазиев С.Ф., кандидат педагогических наук, доцент ЕИ КФУ, заслуженный работник высшей школы Республики Татарстан |

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | 7 |
| 1.1. Пояснительная записка | 7 |
| 1.2. Матрица образовательной программы (если программа разноуровневая) | 20 |
| 1.3. Учебный план | 25 |
| 1.4. Учебный (тематический) план | 26 |
| 1.5. Содержание программы | 53 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 157 |
| 2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы | 157 |
| 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы | |
| 2.3. Оценочные материалы | 159 |
| Список использованной литературы | 160 |
| Список литературы для детей | 161 |
| Приложения | 164 |
| | 165 |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое искусство» для учащихся 1-7 классов хореографической студии «Терпсихора» с возможным использованием дистанционных технологий - основной нормативный документ, который определяет приоритетные ценности и цели, особенности содержания, организации, учебно-методического обеспечения образовательного процесса в хореографической студии «Терпсихора». Программа ориентирована на развитие общей и эстетической культуры учащихся, художественных способностей в избранном виде искусства – хореографии, способствующих развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций.

Это комплексная программа. Курс состоит из таких предметов как «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Современная хореография», «Ансамбль», а для индивидуальной работы с учащимися предметы: «Хореографический спектакль» и «Сценическая практика».

Между ними установлены межпредметные связи, которые способствуют лучшему формированию отдельных понятий внутри каждого предмета, так называемых межпредметных понятий, полное представление о которых невозможно дать учащимся на уроках какой-либо одной дисциплины.

Основными принципами организации обучения с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий являются:

-принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников учебного процесса с помощью специализированной информационно-образовательной среды (в том числе, форумы, электронная почта, Интернет-конференции, он-лайн уроки, вацап, контакт, инстаграмм, skype-общение);

-принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения уроков с применением дистанционных образовательных технологий и сетевых средств обучения: интерактивных тестов, заданий, обучающих видео и др.;

-принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;

-принцип модульности, позволяющий использовать ученику и преподавателю необходимые им сетевые учебные курсы (или отдельные составляющие учебного курса) для реализации индивидуальных учебных планов;

-принцип оперативности и объективности оценивания учебных достижений учащихся.

Программа опирается на нормативно – правовые документы, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Школы от 06.04.2016 г. №8138;

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детская хореографическая школа №3».

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992 г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ);

- Конвенция ООН о правах ребенка;

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023 г.;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»);

- по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), письмо Министерства образования и науки РТ от 28.01.2022 № 1068/22.

- Методические материалы для педагогов по проведению дистанционного обучения детей в школах и образовательных организациях среднего профессионального образования/авт.-сост.: Хамитов Р.Г., Яковенко Т.В. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 48 с.

Программа размещена на сайте МАУДО «ДШХ №3» https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1581.htm/page3146672.htm, в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан»

2. Организация образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

2.1. Педагогический коллектив хореографической студии «Герпсихора», реализующий обучение с использованием дистанционных образовательных технологий, создает и развивает информационную среду, отвечающую требованиям современного образовательного стандарта, в соответствии с которым весь процесс должен вестись и фиксироваться в информационной среде.

2.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам в системе дистанционного обучения осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей), содержащего сведения об обучающемся (для регистрации присвоения индивидуального пароля и логина, установления контакта).

2.3. Основными элементами системы дистанционного обучения являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;

- видеоконференции;
- надомное обучение с дистанционной поддержкой;
- вебинары;
- E-mail;
- электронные наглядные пособия.

2.4. Формы дистанционных образовательных технологий:

- лекции;
- консультация;
- семинар;

- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

2.5. обучение, осуществляющееся на основе цифровых образовательных ресурсов:

- электронные учебники;
- интерактивные обучающие ресурсы;
- компьютерные демонстрации;
- электронные источники информации.

2.6. Ресурсы, сопровождающие предметные дистанционные курсы:

- тестирование онлайн;
- конкурсы, консультации онлайн;
- предоставление методических материалов.

2.7. В период дистанционного обучения используется безотметочная система обучения.

При разработке содержания программы «Хореографическое искусство» использовался собственный опыт практической работы по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Хореографическое искусство» в очной форме обучения.

Ссылки на ресурсы, используемые при обучении преподавателями Образцового детского коллектива «Хореографическая студия «Терпсихора»

| Классический танец | Народно-сценический танец | Современная хореография | Развитие физических и природных данных |
|---|---|---|--|
| https://youtu.be/-slxQNms7Dg Повторяем позиции рук в классическом танце | https://youtu.be/doYUHkaeEzk Вспомнить позиции рук в народном танце | https://yandex.ru/video/touch/preview?filmId=3140252950698449720&text=кросс%20по%20джаз%20модерну&clid=2160746&path=wizard&parent-reqid=1586170939488707-17743929151742192400162-production-app-host-vla-web-yp-188&redirect=1586170950.1 | Мини тренировка https://www.instagram.com/tv/B-o4bx1FS52/?igshid=1kvmlcs21gy1q |
| https://youtu.be/cTTryCQ1_H4 Повторяем позиции ног в классическом танце | https://youtu.be/AZ4bR9yuQsM Основные ходы народного танца | Кросс по джаз модерну: https://yandex.ru/video/touch/preview?filmId=12959604139547402013&text=%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81 | "Силовой комплекс для малышей. Развитие силы у детей" https://youtu.be/qjCPoftS2P8 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | %20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%B7%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%83&clid=2160746&path=wizard&parent-reqid=1586170939488707-17743929151742192400162-production-app-host-vla-web-yp-188&redircnt=1586172790.1 | |
| https://youtu.be/sGh99PsLwNs Повторяем первое порт де бра | Упражнения на подвижность тазобедренных суставов. Русский танец https://youtu.be/twcl_dmo_v0c | 1/3 Зарождение современного танца: Айседора Дункан, танец модерн, экспрессивный танец https://youtu.be/I7OmjAwBB3c | "Вылет в поперечный шпагат. Прыжки в танце. https://youtu.be/ki403AVOHhE |
| Соттэ https://youtu.be/9kWmpPX15Tk Шажман https://youtu.be/JR6Z0qdIBwM Эшапэ https://youtu.be/GTEKJOi6wNA Глиссад https://youtu.be/MvJn2no0cBo Эшапэ https://youtu.be/Mp0RcE54V9A Па шассэ https://youtu.be/xjDW3Y8j26g Па жетте https://youtu.be/tHeJl4lc_vU | https://youtu.be/mC8PSaBptK8 Гармошка | Развитие современного танца и его инструментов https://youtu.be/vH4Ll4cZAQY | Как правильно сделать колесо на локтях https://youtu.be/H6HNookqms8 |
| Деми плие, гранд плие, рэлевэ https://youtu.be/urdf_Arq9BQ https://youtu.be/ch9NjW5 | Как делать разножку. Мужские трюки https://youtu.be/6tVVxCRp28o | Импровизация. Контемпорари балет https://youtu.be/VzM9Mft_cpq0 | Домашняя тренировка для детей 6-12 лет. Универсальный комплекс https://youtu.be/aiapdkcHLzg |

| | | | |
|---|--|--|---|
| wHOw комбинация деми плие | | | |
| https://youtu.be/WIbUP7H5Wz4 Релеве | https://youtu.be/qvmVoz8zdBI Ковырялочка | Импровизация. Кон- темпорари https://youtu.be/eDvtx95mg00 | "Растяжка. Любимый комплекс балерины Насти Исаевой" https://youtu.be/NXK4eNjMesA |
| https://youtu.be/rUJcqAkCGvA Батман тандю | https://youtu.be/bkYAsA6K4Dg Молоточки | https://гранитанца.рф/советы/импровизация-в-танце-как-ей-научиться/ | Тренировка всех групп мышц с Марией Хоревой https://youtu.be/zwhYEK1oxwk |
| https://youtu.be/oZJjbg0xUW0 Батман тандю жетте | Кубанский казачий танец Гусеница https://youtu.be/RwNiE-g8a8 | Свинг https://youtu.be/XUSYURNPWto | Кардио тренировка с балериной Марией Хоревой, разогрев, растяжка https://youtu.be/K4qxZPSNFx8 |
| https://youtu.be/Flj51hhHICQ Ронде жам партер | Русский танец вращения https://youtu.be/UUFNRs0emIE | Книжка https://youtu.be/uY3VwdJjrJE | Как улучшить свою выворотность https://youtu.be/R0zeBgUnYls |
| https://youtu.be/Hk9bfOoAtE0 Батман фондю | Комбинация хлопучки и ключ одинарный https://youtu.be/cfXKkBw1kn4 | Перекат через грудь, через спину в кольцо https://youtu.be/Ix9T31E0nII | Растяжка. Любимый комплекс балерины Насти Исаевой https://youtu.be/NXK4eNjMesA |
| https://youtu.be/cdelt2QzFbw Пти батман | Комбинация веревочки https://youtu.be/ee3KaG9gkmc | Упражнения для верхней части позвоночника. Керв и арч https://www.youtube.com/watch?v=xUVrmhKsgBI&feature=share | Утренняя зарядка от балетных педагогов: качаем ягодичцы https://youtu.be/Ahx4FECW_gA |
| https://youtu.be/6u-XwgxtKNE Батман фραπε | Гос ансамбль песни и танца Татарстана https://youtu.be/apy4og30TSM | Ролл даун и ролл ап https://www.youtube.com/watch?v=7rvtQDQeIUY&feature=share | Утренняя зарядка от балетных педагогов: улучшаем выворотность https://youtu.be/OJ8xDE2Hlfs |
| https://youtu.be/d8SOm8GeCv8 Ронде жам анлер | Русский танец Полянка https://youtu.be/C32G_zumYcl | Флат бак https://www.youtube.com/watch?v=mij22Vpzm40&feature=share | Утренняя зарядка от балетных педагогов https://youtu.be/BcBgf37My_g |
| https://youtu.be/rDHIs81AveY Адажио | | Боди ролл https://www.youtube.com/watch?v=fnoZWWOUm | Кардио тренировка с балериной Марией Хоревой, разогрев, |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | Es&feature=share | растяжка https://youtu.be/K4qxZP-SNFx8 |
| https://youtu.be/BfuKFMZaaI0 Гранд батман жетте | | Контракш и релиз https://www.youtube.com/watch?v=R3AUjOrjJ1I&feature=share | Кардио тренировка без инвентаря https://youtu.be/zMiUNIZZWMQ |
| https://youtu.be/_SUEZz_mnkc Тренировка на все тело для укрепления пресса и т.д. | | Джаз модерн (дети) - кросс, импровизация https://yandex.ru/video/uch/preview?filmId=12959604139547402013&text=%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%B7%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%83&clid=2160746&path=wizard&parent-reqid=1586170939488707-17743929151742192400162-production-app-host-vla-web-yp-188&redircnt=1586172790.1 | Балетная гимнастика, растяжка https://youtu.be/cvCALNmAwCw |
| https://youtu.be/58wAFu_d88Y Пуанты начальный уровень | | Модерн джаз. Учебная комбинация https://youtu.be/Vj5MswBTeCw | Отработка прыжков https://youtu.be/618DnfKcP-A |
| https://youtu.be/FY-6MK67c34 Это позы. Положения корпуса на середине | | Укладка https://youtu.be/G_7hMjaP-R0 | Балетная танцевальная тренировка на все тело с Марией Хоревой https://youtu.be/mvNOZ3XRhw0 |
| https://youtu.be/bYsbwFWCViA Как делать вращения. Дегаже и тур пике | | Свинг https://youtu.be/XUSYURNPWto | Утренняя зарядка на 15 минут https://youtu.be/emHTnd82zJY |
| Мастер-Класс младшего и старшего отделений Хорео: https://youtu.be/esZJYtxGUxg | | Изоляция. Движения грудной клеткой. https://youtu.be/wvKZj54wyf4 | Гимнастика Бориса Князева https://youtu.be/-oO6SufVhQw |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>changement de pieds в повороте https://yandex.ru/video/tech/preview?filmId=13139908627626743860&parent-re-qid=1586494948745150-1409460256256019801400203-production-app-host-man-web-yp-163&path=wizard&text=changement%2Bde%2Bpieds%2B%D0%B2%2B%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%2B%D0%BD%D0%B0%2B1%2F2</p> | | <p>Изоляция. Движения тазобедренной частью https://youtu.be/VaOt7AbGuSQ</p> | <p>Как укрепить стопу: упражнения с резиной: https://youtu.be/4JFxEytFvxo</p> |
| <p>Сисон томбэ https://youtu.be/RQhZBzVMn74</p> | | <p>Позиции ног. Модерн-джаз https://youtu.be/DAqggvZqZAc</p> | <p>https://youtu.be/BVaYaXzPycM Ошибки при растяжке, которые не дают сесть на шпагат</p> |
| <p>Сисон семпль https://youtu.be/gNHwq7X9TXs</p> | | <p>Модерн-джаз Позиции рук https://youtu.be/50KaiCs9iWA</p> | |
| <p>Сисон ферме https://youtu.be/11c9fzosfh4</p> | | <p>Шаги в хип хопе https://youtu.be/m3cySy2mF1k</p> | |
| <p>Балетный класс дома для начинающих и продвинутых https://youtu.be/zGY4m8zs_0c</p> | | <p>Руки в хип хопе https://youtu.be/ynAYu14f2Qw</p> | |
| <p>Балет на карантине https://youtu.be/n81wvTSt-vN0</p> | | <p>Связка 1 по хип хопу https://youtu.be/HILSNJaWvOU</p> | |
| <p>Как делать вращения https://youtu.be/bYsbwFWCViA</p> | | | |
| <p>Как поймать баланс. Лайфхаки от балерины Элеоноры Богдановой https://youtu.be/hkzhzuA84g8</p> | | | |
| <p>Дубль ассамбле https://www.youtube.com/watch?v=yPca6MTY4sk</p> | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| &feature=share | | | |
| Урок 1 (младшая группа, 10-13 лет) https://youtu.be/82gpgtPpAxE | | | |
| Урок 2 (средняя группа, 13-16 лет) https://youtu.be/AtO4TBIVuaE | | | |
| Ballet workout ARA-BESQUE improvement from Maria https://youtu.be/vB_wv_ru | | | |
| "Ballet Class at home in 2020 (center) with Maria https://youtu.be/IpbdrwsTJg | | | |
| https://youtu.be/mqeZXXKzgE-E Как крутить пируэты. Готовимся к фуэтэ | | | |

Мероприятия

| Ссылка | Мероприятие |
|---|--|
| https://www.instagram.com/tv/B_mOfgfAU6f/?igshid=v5x0qb2oshs3 | ВидеоКлип, снятый в условиях самоизоляции от учащихся Хореографической студии «Терпсихора» |
| https://www.instagram.com/p/B_7hVQLKjcU/?igshid=v5tdm5ul2wdr | Видеоролик младшего состава в честь Дня Победы |
| https://www.instagram.com/tv/B_mOfgfAU6f/?igshid=v5gx0qb2oshs3 | Видеоролик от преподавателя Храмовой Н.В. в честь Дня Танца |

Знаменитые балерины

| | |
|---|--------------------------------------|
| https://youtu.be/dYk73mvBPZE | Анна Павлова |
| https://youtu.be/5SIhAVGDGPs | Анна Павлова танцует Лебединое озеро |
| https://youtu.be/_Kdrw_W5Oxs | Майя Плисецкая |
| https://youtu.be/6MDpz6HNosM | Майя Плисецкая: черно-белый лебедь |

Использование других дистанционных ресурсов

| Направленность ДООП | ЭОР |
|---------------------|---|
| Хореография | http://www.horeograf.com/new/centr-distancionnogo-obucheniya-dlya-xoreografov.html http://www.horeograf.com/ http://www.mariinsky.ru |

| |
|--|
| <p>http://www.balletmusic.ru http://sov-dance.ru http://www.gallery.balletmusic.ru http://culture.ru http://gorod.crimea.edu/librari/ist_cost/ https://horeografiya.com/ http://festival.1september.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=uyK9qO0TKDM https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU https://www.youtube.com/watch?v=rPUy71FMmNw https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw https://www.youtube.com/watch?v=a_dgwPRd4lA https://www.youtube.com/watch?v=Enlp0v1gXjQ https://www.youtube.com/watch?v=bGEG5_Bfarg https://www.youtube.com/watch?v=TIijaOczTZs https://www.youtube.com/watch?v=HPtyR3ci9ro https://www.youtube.com/watch?v=tdeC-e61VLs https://www.youtube.com/watch?v=8BPVy9k2P1c&t=2597s https://www.youtube.com/watch?v=BtbanB5sIMQ https://www.youtube.com/watch?v=5OO0m2gCTNA https://www.youtube.com/watch?v=rZc4O0y8MLE</p> |
|--|