

## Дистанционный модуль

### Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство»

#### Ритмика

##### Разминка

<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>  
<https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zOhRcob-HBs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JyVDUoiphys>

##### Движения партерной гимнастики

1 модуль <https://cloud.mail.ru/public/4wGj/2BRRj749J>  
2 модуль <https://cloud.mail.ru/public/h3EJ/2FFqowQfB>  
3 модуль <https://cloud.mail.ru/public/4H6P/zyjJyhMcQ>  
<https://cloud.mail.ru/public/uYwx/tX8QCMSvV>  
<https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw>  
видеоурок Макаrchук <https://cloud.mail.ru/public/4ykG/gDVYfhDCX>

##### Растяжки, шпагаты

<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ANqA0bR2EzU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ&t=387s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=K2KI-I2scw0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7BzaPAb8pmg>

поддержание формы <https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q>

##### Элементы на середине зала

<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hfLWeDYCqIk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=OQ9cgXYFCkM>

#### Классический танец

теория классического танца <https://cloud.mail.ru/public/wfN2/2Hud3KUbp>  
позиции ног <https://cloud.mail.ru/public/UGLY/3YhzKuwe8>  
позиции рук <https://cloud.mail.ru/public/3eG3/4efUceFNJ>  
releve по позициям <https://www.youtube.com/watch?v=WlbUP7H5Wz4>  
I и II Port de bras <https://www.youtube.com/watch?v=N4i3gF1VCBE>  
plie <https://cloud.mail.ru/public/2Ts7/5tWucUarj>  
[https://tvkultura.ru/video/show/brand\\_id/63322/episode\\_id/1989869/video\\_id/2034549/viewtype/picture/](https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/63322/episode_id/1989869/video_id/2034549/viewtype/picture/)  
battements tendus [https://www.youtube.com/watch?v=urdf\\_Arq9BQ](https://www.youtube.com/watch?v=urdf_Arq9BQ)  
<https://cloud.mail.ru/public/4me4/3Vgw23ofP>  
<https://www.youtube.com/watch?v=rUJcqAkCGvA>  
battements tendus jete <https://cloud.mail.ru/public/4eUi/ao98oW5WY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oZJjbg0xUW0>  
sur le ku de pied <https://cloud.mail.ru/public/5DDJ/qeEmKLTUh>

- <https://www.youtube.com/watch?v=Uor994hd4iM>  
 Rond de jamb par terre <https://cloud.mail.ru/public/4cki/24CwX7hST>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zkainDB2nnw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FIj51hhHICQ> (1 и 2 кл)
- Battements fondu c demi rond на 45 <https://www.youtube.com/watch?v=cmn0XIoAG-A> (4 и 7 класс)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hk9bfOoAtE0> (2 и 3 класс)
- Battements fondu c Rond de jamb par terre <https://www.youtube.com/watch?v=43doJl1Ta9s> (3 кл)
- Battements frappe (станок). <https://www.youtube.com/watch?v=Ux0UaYJuzXs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=vMOxbTBz0M8> (для 4 кл)  
[https://www.youtube.com/watch?v=QxVDiOR\\_dAQ](https://www.youtube.com/watch?v=QxVDiOR_dAQ) (с 45 сек. для 2 и 3 класса)
- Rond de jambe en l air en dehors, en dedans <https://www.youtube.com/watch?v=muE-mrrU8Yo>
- Adajio [https://tvkultura.ru/video/show/brand\\_id/63322/episode\\_id/1999912/video\\_id/2042309/](https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/63322/episode_id/1999912/video_id/2042309/)  
<https://www.youtube.com/watch?v=UKEvhckwRDE>  
<https://cloud.mail.ru/public/5FdB/2fsMqw4zu>  
<https://www.youtube.com/watch?v=a5YEKx40Qkg> (для 7 кл)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2pK0OUVir8s>
- Adajio в сочетании с arabesque, attitudes (середина)  
<https://www.youtube.com/watch?v=UKEvhckwRDE> (для 7 класса)
- Grand battement jete [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ip6yAeEu4s](https://www.youtube.com/watch?v=_ip6yAeEu4s)  
<https://www.youtube.com/watch?v=JTY8WLw49oo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ip6yAeEu4s&t=14s](https://www.youtube.com/watch?v=_ip6yAeEu4s&t=14s)  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ip6yAeEu4s](https://www.youtube.com/watch?v=_ip6yAeEu4s)  
<https://cloud.mail.ru/public/5FdB/2fsMqw4zu>
- Экзерсис у станка <https://www.youtube.com/watch?v=7qX8Qt8VNtg> (2 год)  
<https://www.youtube.com/watch?v=F3tOj694lqM> (2 год)  
<https://www.youtube.com/watch?v=4gbEr3cPq8E&t=1538s> (1 класс)  
<https://www.youtube.com/watch?v=fKzFITnzoYI> (1 год)  
<https://www.youtube.com/watch?v=xv9T-fqwCs8> (для 3 кл)
- Растяжка у станка [https://www.youtube.com/watch?v=CK1IUeL\\_B74](https://www.youtube.com/watch?v=CK1IUeL_B74)  
 аллегро (прыжки) <https://www.youtube.com/watch?v=KA8ZPxx5XJU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=V5ZsYIRhAWQ>  
[https://tvkultura.ru/video/show/brand\\_id/63322/episode\\_id/1999912/video\\_id/2042309/](https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/63322/episode_id/1999912/video_id/2042309/)
- soute <https://www.youtube.com/watch?v=cB-OsU0wfT4>  
 échappé <https://www.youtube.com/watch?v=9-SaMCd55L0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=GTEKJOi6wNA>
- Sissone ferme <https://www.youtube.com/watch?v=fsRvjXbhJdE>  
 вращения по диагонали <https://www.youtube.com/watch?v=Xsr0DmKYVYQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=1sLkIHRP3kw>
- Grand jete по диагонали <https://www.youtube.com/watch?v=RtKc8zs0Pj4>
- Temps lie par terre [https://www.youtube.com/watch?v=ngmQkxVd\\_Rw](https://www.youtube.com/watch?v=ngmQkxVd_Rw)

## Народно-сценический танец

- Русский поясной поклон <https://www.youtube.com/watch?v=0wQM0MHSyeg>  
 Пять позиций ног <https://www.youtube.com/watch?v=ODj9dMrFMpg>  
 Battements tendus <https://www.youtube.com/watch?v=3bQgDTK4Ia4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=dgDnP7KKjVw>  
 Demi plies, grand plie <https://www.youtube.com/watch?v=dgDnP7KKjVw>  
 Battements fondu на 45<sup>0</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Hk9bfOoAtE0>  
 Preparation к tour et pirouettes <https://www.youtube.com/watch?v=mqeZXXKzgE-E&t=425s>  
 Grands battements jetés, веревочка <https://www.youtube.com/watch?v=4IAAgzRNMYA>

Веровочка: <https://www.youtube.com/watch?v=TWTKqIh4HIA>  
<https://cloud.mail.ru/public/3zPx/2fqQyVpKX>

Каблучное:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5)  
<https://mybiblioteka.su/11-34234.html>

Дробные выстукивания <https://www.youtube.com/watch?v=7yY9mPBkFYI> (7 кл)

Флик фляк:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA+%D1%84%D0%BB%D1%8F%D0%BA](https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA+%D1%84%D0%BB%D1%8F%D0%BA) [https://www.belcanto.ru/flic\\_flac.html](https://www.belcanto.ru/flic_flac.html)

экзерсис у станка <https://www.youtube.com/watch?v=rZc4O0y8MLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=VudATcYkvNI>

экзерсис на середине зала <https://www.youtube.com/watch?v=aJy1EAWTaxE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Al-2SZYw5CM>

Русские ходы [https://www.youtube.com/watch?v=hGd\\_0FP7Jhw](https://www.youtube.com/watch?v=hGd_0FP7Jhw)

вращения <https://www.youtube.com/watch?v=serV9xFkfNM>

<https://www.youtube.com/watch?v=U7NrvblVOpw>

<https://www.youtube.com/watch?v=pF4dGLnTI3I>

татарский ход [https://www.youtube.com/watch?v=sJi-\\_1UA\\_0I](https://www.youtube.com/watch?v=sJi-_1UA_0I)

этюды <https://www.youtube.com/watch?v=o-Ctmt03Fn0>

<https://www.youtube.com/watch?v=NftMJXp8WK0>

Русский этюд <https://www.youtube.com/watch?v=0wQM0MHSyeg>

## Сценическая практика

Башкирский танец <https://www.youtube.com/watch?v=C4c5FPHi72c>

Татарский танец <https://cloud.mail.ru/public/5o5s/36W4fx8sF>

Белорусский танец <https://cloud.mail.ru/public/46R2/BAtx5qZSM>

Современный танец <https://cloud.mail.ru/public/4rDR/2cQmZmL8n>

Полька – галоп <https://cloud.mail.ru/public/UBxr/2ZM8P9mdH>

Тугыз кучеш <https://cloud.mail.ru/public/2cej/QyEqMChnC>

танцевальные номера <https://cloud.mail.ru/public/3hwJ/qnaZisrzn>

<https://cloud.mail.ru/public/31Zq/5uqMsqWLV>

<https://cloud.mail.ru/public/2PGs/2rpz3kUn9>

<https://cloud.mail.ru/public/3hwJ/qnaZisrzn>

<https://cloud.mail.ru/public/31Zq/5uqMsqWLV>

<https://cloud.mail.ru/public/5rYT/29WhxA8ng>

<https://cloud.mail.ru/public/2Bxp/DZpdRZX94>

<https://cloud.mail.ru/public/B5uM/KYe67tGZJ>

Элементы современной хореографии:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B+%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8](https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B+%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8)

Элементы модерн хореографии:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B+%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8](https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B+%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8)