

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ с. ФЕДОСЕЕВКА»
Старооскольского городского округа

«Рассмотрено»
Методическим советом
МБУ ДО «ДШИ с.Федосеевка»
Дата рассмотрения: 29.05.2023г.

«Принято»
Педагогическим советом
Дата принятия 30.05.2023г.
Протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДШИ
с.Федосеевка»

Примакова Н.М.

« 30 » май 2023 г.
(Дата утверждения)



Дополнительная общеразвивающая программа
«Подготовительный курс в области хореографии»

Срок обучения 2 года

Составитель:
Преподаватель МБУ ДО «ДШИ с.Федосеевка»
Чунихина А.А.

2023г
С.Федосеевка

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» составлена в соответствии с рекомендациями части 21 статьи 83 Федерального закона «Об образовании Российской Федерации» и требованиями к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области хореографического искусства.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Ритмика», «Танец», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Актуальность программы. Основное достоинство гимнастики, и ритмики как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая

музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Цель программы:

Обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, укрепление общефизического состояния.

Задачи программы

Обучающие:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

Развивающие:

- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;

Воспитательные:

- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Срок реализации программы:

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное

учреждение в возрасте от 5 до 7 лет, составляет 2 года. Объем учебного времени составляет 2 часа в неделю. Групповая (от 8 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- ориентироваться в понятиях «Танец», «Гимнастика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в танцевальных жанрах;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом, такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

В результате освоения данной программы у ребенка формируется потребность к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. К концу I года обучения должны **знать:**

- позиции рук и ног,
- этикет приветствия и прощания в начале и конце урока – поклон,
- знать и танцевать все танцевальные миниатюры,

- музыкальные и технические различия современных танцевальных направлений.

уметь:

- различать музыкальные ритмы,
- технично исполнять танцевальные миниатюры

II Учебно-тематический план

Учебный план

Срок обучения 2 года

Год обучения	1	2
Кол-во недель в учебном году	36	36
Ритмика (часы в неделю)	1	1
Танец (часы в неделю)	1	1
Итоговая аттестация	Открытый урок	Открытый урок
Итого часов в год	72	72

Тематическое планирование 1 год обучения

№	Разделы программы	Название темы	Кол-во часов
1.	«Ритмика»	Введение в программу	1
		Танцевальные движения и шаги	3
		позиции ног VI позиция, I позиции; позиции рук	8
		хлопки в ладоши	8
		Постановка корпуса	4

		Упражнения для стоп	2
		Упражнения на выворотность	4
		Упражнения на гибкость вперед	2
		Развитие гибкости назад	2
		Упражнения на развитие шага	2
2.	«Танец»	Музыкально-танцевальные игры	20
		Освоение танцевальных образов	16
	Всего часов		72

III. Содержание программы:

Раздел 1. «Ритмика»

Теория: Техника безопасности поведения в хореографическом зале. Знакомство с анатомией своего тела

Практика: Разучивание поклона.

Танцевальные движения и шаги

Теория: Объяснить, показать правильность исполнения

Практика: шаг на всей стопе; на полупальцах; танцевальный шаг с носка; бег; сократить и вытянуть стопы по VI позиции;

Позиции ног VI позиция, I позиции

Теория: Объяснить, показать правильность исполнения

Практика: Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

Позиции рук I позиция, II позиции

Теория: Объяснить, показать правильность исполнения

Практика: I позиция, II позиция

Хлопки в ладоши

Теория: Внимательно слушать ритм

Практика: (простые); б) хлопки в ритмическом рисунке; в) хлопки в парах с партнером; г) изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте).

Постановка корпуса

Теория: в процессе работы

Практика: упражнения лицом к станку

Упражнения для стоп

Теория: в процессе работы

Практика:

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
2. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции;

Упражнения на выворотность

Теория: в процессе работы

Практика: Лежа на спине развернуть ноги из У/ позиции в I;

1. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе, г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
2. «Лягушка» с наклоном вперед;
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед;
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед *Теория:* в процессе работы

Практика:

1. «Складочка» по У/ позиции с обхватом рук за стопы;

2. Складочка" по / позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной / позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);
4. Наклон вперед прогнувшись. кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой;
5. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

Развитие гибкости назад Теория: в процессе работы

Практика:

1. «Кошечка»- из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

Упражнения на развитие шага Теория: в процессе работы

Практика:

1. Лежа на полу, battementsrelevé на 90° по 1 позиции вперед;

2. Лежа на полу, grandbattementjete по 1 позиции вперед;
3. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90°(в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх;
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу;
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину»
6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре;
7. Лежа на полу, grandbattementjete по 1 позиции во всех направлениях;
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;
9. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;
10. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке;
11. Лежа на боку, battementdeveloppe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой;
12. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад;

Раздел 2. «Танец» Музыкально-танцевальные игры

Теория: в процессе работы

Практика:

- «Рассыпуха»
- «В мире животных»
- «Гуси у бабуся»

- «Волшебный остров»
- «Гусеница»
- «Лесной оркестр»
- «Антошка»
- «Спят усталые игрушки»
- «Паровозик»

Освоение танцевальных образов

Теория: в процессе работы

Практика:

- «Буратино»
- «Лучики»
- «Светофор»
- «Часики»
- «Каблучок»
- «Песенка-чудесенка»
- «Ладушки»

Тематическое планирование 2 год обучения

№	Разделы программы	Название темы	Кол-во часов
1.	«Ритмика»	позиция рук III	2
		хлопки в ладоши	4
		Упражнения для стоп	4
		Упражнения на выворотность	2
		Упражнения на гибкость вперед	2
		Развитие гибкости назад	2

		Силовые упражнения для мышц живота	4
		Силовые упражнения для мышц спины	4
		Упражнения на развитие шага	4
		Прыжки	8
2.	«Танец»	Эмоции в танце	10
		Освоение танцевального репертуара	26
	Всего часов		72

Раздел 1. «Ритмика»

Теория: Объяснить, показать правильность исполнения

Практика: Позиции рук I, II, III позиции

Хлопки в ладоши

Теория: Внимательно слушать ритм

Практика: (а) простые; б) хлопки в ритмическом рисунке; в) хлопки в парах с партнером; г) изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте).

Силовые упражнения для мышц живота

Теория: Объяснить, показать правильность исполнения

Практика:

1. «Уголок» из положения лежа;
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину;
3. Лежа на спине battementsrelevés двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию;

Силовые упражнения для мышц спины

Теория: Объяснить, показать правильность исполнения

Практика:

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага

Теория: Объяснить, показать правильность исполнения

Практика:

1. Лежа на полу, battementsrelevelent на 90° по 1 позиции вперед;
2. Лежа на полу, grandbattementjete по 1 позиции вперед;
3. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх;
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу;
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину»
6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре;
7. Лежа на полу, grandbattementjete по 1 позиции во всех направлениях;
Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;
9. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;
10. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата,

лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке;

11. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой.

Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой;

12. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад;

Прыжки

Теория: Объяснить, показать правильность исполнения

Практика:

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног;
3. «Козлик». Выполняется раздого, подбивной прыжок;
4. Прыжок в шпагат

Раздел 2. Эмоции в танце

Теория: в процессе работы

Практика:

- «Танцующие человечки»
- «Пиктограммы»
- «Эстафета полярных эмоций»
- «Актерская «пятиминутка»

Освоение танцевального репертуара

Теория: в процессе работы

Практика:

- «Калинка»
- «Облачко»
- «Цветы для мамы»
- «В мире животных»
- «Колокольчики»

- «Лесные музыканты»

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методическое оснащение программы

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - сипы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном

этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в

шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо про водить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю - 1 час;

- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике;

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на «полупальцах».

Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить: а) правильному положению корпуса при наклонах вперед; б) максимальной вытянутости коленей.

Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";
- б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battent jete*).

V. Формы и методы контроля

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде дифференцированного зачета в форме публичного выступления, которое состоит из музыкально-творческих заданий и концертного исполнения. По итогам выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить

результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателю, ученикам увидеть результат своего труда.

VI. Условия реализации программы

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету «Гимнастика», «Ритмика», «Танец» оборудованы балетными станками, зеркалами размером высотой до 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

Методическая литература

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колгановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая т.с. «Хореография В гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
- 10.<https://my.mail.ru/mail/sosnin.56/video/4392/20374.html?from=videoplayer>
- 11.https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=4dCmfZID_SM&feature=emb_logo
- 12.<https://www.youtube.com/watch?v=A0CukamlTGU>