

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 1 » 09 2020 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 25 от « 1 » 09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Classic Time»

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Грачева Разалия Рафаэлевна
Педагог дополнительного образования

г. Казань 2020

Оглавление

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Учебно-тематический план 1 года обучения	Стр. 8
3.	Учебно-тематический план 2 года обучения	Стр. 11
4.	Учебно-тематический план 3 года обучения	Стр. 13
5.	Условия реализации программы	Стр. 15
6.	Методическое обеспечение программы	Стр. 15
7.	Список использованной литературы	Стр. 17
8.	Словарь терминов(ГЛОССАРИЙ)	Стр. 19

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *художественной направленности* «Classic Time» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017г., регистрационный № 48226) «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Уставом ЦДТ. Программа является модифицированной.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной выразительности тела, формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье;
- формирует выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений; даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;

- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия;
- пробуждает интерес к изучению классического русского балета.

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Актуальность данной программы заключается в том, что ребенок изучает начальную базу хореографического искусства. На данный уровень программы поступают дети начального уровня подготовки. Во время обучения дети осваивают основы классического танца.

Программа направлена на развитие у детей танцевальной техники, воспитание индивидуального, творческого, эмоционального выражения через танцевальную пластику, на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей.

Отличительными особенностями данной программы является изучение точной техники танца начинается с первых шагов обучения на основе строжайшего принципа – «от простого к сложному»

Программа направлена:

- на развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- на обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям;
- на укрепление психического и физического здоровья ребёнка;
- на взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

Целью программы: формирование достойного физического облика учащихся и воспитание высокой исполнительской культуры танца. В соответствии с поставленной целью, необходимо решение следующих **задач:**

Обучающие:

- освоить азбуку классического танца;
- сформировать систему знаний в области классического танца;
- обучить технически грамотному исполнению программных движений;
- освоить технику сценического танца.

Развивающие:

- развитие и реализация творческих способностей, обучающихся;
- воспитание художественного вкуса;
- воспитание дисциплины и уважение к результатам личного и коллективного труда;
- воспитание ответственности, самостоятельности учащихся;
- развитие интереса к классическому танцу;
- совершенствование физических способностей;
- развитие мотивации к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности и инициативности;
- воспитание доверительных отношений взрослых и детей;

- воспитание моральных и духовно-нравственных жизненных и поведенческих норм;
- воспитание культурной толерантности через вхождение в современное хореографическое искусство различных национальных традиций, стилей и направлений;
- стимулировать и утверждать здоровый образ жизни.

Предложенные задачи помогут быстрой и эффективной реализации поставленной цели и осуществлению профессионально-личностной поддержки творчески одарённых детей в реализации их собственной художественной созидательной природы. В процессе достижения целей и задач педагог выступает как умный и чуткий воспитатель, активно интересующийся современными направлениями и инновационными методами в работе с воспитанниками. Важнейшим моментом в области данной программы является наличие творческой атмосферы в классе, качество репертуара, что способствует появлению внутренней собранности, организованности и интереса.

В хореографический коллектив принимаются дети по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих) в *возрасте 7-16 лет* при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий хореографией.

Особенности организации образовательной деятельности. Занятие с целым коллективом – основная форма работы. Число воспитанников в группе – 15 человек. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования, для зачисления учащегося в группы второго и более года обучения необходима физическая подготовка, развитая гибкость, результаты.

Занятия проходят по следующей схеме:

- организационный момент;
- повторение пройденного материала;
- изложение нового материала;
- вывод, подведение итогов;
- оценка работы обучающихся.

С целью охраны здоровья детей проводятся паузы в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.

Объем движений и танцевальных элементов подобран с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Педагог вправе вносить необходимые коррективы разделов и тем в программе с учетом психофизических особенностей детей.

Срок реализации программы – 3 года. Всего на год приходится 144 часа. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно - образовательные, спортивные и показательные мероприятия.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно учебно-тематическому плану 2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 мин. с 15 мин. перерывом).

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Формы проведения занятий:

- Лекционная (теоретическая) форма.
- Практическая форма.
- Комбинированная форма.
- Концертная форма.
- Репетиция.
- Самостоятельная деятельность.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- по источнику информации (словесные, наглядные, практические):
 - словесный (рассказ, беседа, объяснение);
 - наглядный (наблюдение, демонстрация, наглядно-слуховой показ);
 - практический (упражнения воспроизводящие и творческие).
- по дидактическим целям (методы, обеспечивающие знакомство с материалом, усвоение материала, закрепление материала и т.д.).

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки:
*к концу 1-го года обучения, учащиеся **будут знать:***

- правила техники безопасности;
- специфику хореографии как вида искусства;
- терминологию классического танца;
- основы методики исполнения классического тренажа.
- традиционное построение занятия;
- основы правильного дыхания;
- точки зала,
- правильность построения рисунков в танце;

будут уметь:

- владеть мышцами своего тела;
- владеть грамотной постановкой корпуса, рук и ног;
- владеть хорошей координацией;
- слушать и понимать музыку, ритм, темп и характер;
- владеть выразительностью, музыкальностью и изяществом исполнения.

- формировать установку на здоровый образ жизни;
- работать на результат;
- работать над ошибками;

*К концу 2-го года обучения учащиеся **будут знать:***

- правила безопасности и правила поведения в хореографическом зале.
- термины классического танца на фр. языке, их перевод и значение
 - нумерацию точек зала
- уровни подъема ног
- понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;
- технику исполнения фундаментальных движений (основных)

будут уметь:

- Закрепление полученных ранее навыков в классическом танце.
- Овладение силой ног,
- освоение полу пальцев в экзерсизе у станка.
- держать осанку при различных положениях, ходьбе и беге;
- описывать технику изученных упражнений;
- ощущать себя в сценическом пространстве.
- выполнять комбинации у станка с увеличенным количеством упражнений и в более быстром темпе.

*К концу 3-го года обучения учащиеся **будут знать:***

- правила безопасности и правила поведения в хореографическом зале.
- термины классического танца на фр. языке, их перевод и значение
- нумерацию точек зала - уровни подъема ног
- полуповороты по V позиции;
- понятие о flic-flas en fase;
- технику исполнения фундаментальных движений (основных)

будут уметь:

- держать корпус, руки, ноги, голову по канонам классического танца
- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение).
- владеть координацией классического танца
- исполнять экзерсис на середине зала en face и epaulement .
- исполнять движения классического танца

Учащиеся, прошедшие все этапы обучения по данной программе, получат теоретические знания и практические навыки:

- пользования хореографическими понятиями и терминами: «этюд», «образ», «пауза» и т.д.;
- знание терминологии классической хореографии;
- использования необходимых хореографических навыков: свободно взаимодействовать с партнером и зрителем, действовать в предлагаемых обстоятельствах и условиях, сосредотачивать внимание, «включать» эмоциональную и мышечную память;

- владения необходимыми навыками пластической выразительности и сценического движения;

В конце каждого года обучения проводится контрольное занятие (зачет), где воспитанники демонстрируют навыки, приобретенные в течении всего года обучения.

Критерии оценки: техника исполнения, музыкальность, терминология хореографических движений, исполнительское мастерство.

«5» баллов (отлично):

- безошибочное исполнение экзерсиса у станка и на середине зала;
- музыкальность, эмоциональность и техничность исполнения;
- полнота и целостная система творческих знаний;
- свободное владение своим телом, легкость исполнения.

«4» балла (хорошо):

- небольшие неточности в исполнении экзерсиса у станка и на середине зала;
- музыкальность и хорошая техничность исполнения;
- не достаточно полные знания в теории гимнастики;
- поддержание хорошей танцевальной формы;
- хорошее владение своим телом.

«3» балла (удовлетворительно):

- невыразительное исполнение экзерсиса у станка и на середине зала;
- недостаточно эмоциональное исполнение;
- плохое владение своим телом.

Данная система может быть дополнена «+» и «-», с целью более конкретного оценивания учащихся.

Формы подведения итогов и контроля:

Промежуточный контроль – открытое занятие

Итоговый контроль – открытое занятие

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	теория	практика	всего	Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	-	2	Беседа, инструктаж по ТБ	
2.	Разминка	3	24	27	Практическое занятие, беседа	Наблюдение, творческое задание.
3.	Экзерсис у станка	5	34	39	Практическое занятие, беседа	Наблюдение, творческое задание.
4.	Экзерсис на	4	33	37	Практическое	Наблюдение

	середине зала				занятие, беседа	
5.	Allegro	4	33	37	Практическое занятие, беседа	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие	Открытое занятие
	Итого	18	126	144		

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Правила поведения в хореографическом зале. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

2. Разминка. Правила выполнения: Упражнения на полу: на вытягивание и сгибание стоп (пятки над полом), круговые движения стоп en dehors и en dedans, сгибание корпуса вперёд в I позиции, раскрытие стоп в I-ую выворотную позицию, наклоны корпуса вперед, port de bra, demi plié и grand plié лежа на спине, battement tendu (вперед, в сторону, назад) Практическая часть: освоение названных движений.

3. Экзерсис у станка

Понятие комплекса тренировочных упражнений в классическом танце у станка, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Изучение основной терминологии классического танца в экзерсисе у станка.

Практическая часть: Выполнение упражнений на укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации.

1. Позиция ног-1, II, III

2. Позиция рук - подготовительное положение ,1 (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)

3. Demi-plies в I, II, III

4. Battement tendus а) с позиции в сторону, вперед, назад; б) demi-plies в I позиции в сторону, вперед, назад; в) с опусканием пятки во II позицию и с I позиции; г) с demi-plies во II позицию без перехода с опорной ноги, позицию без перехода и с переходом с опорной ноги - с I позиции; ф) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию).

5. Понятие направлений en dehors et en dedans.

6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

8. Battement tendus jetes: а) с I позиции вперед, назад; б) с demi-plies в I позицию в сторону, вперед, назад; в) riques в сторону, вперед, назад;

9. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед и назад обхватное для battements frappes

10. Battements frappes в сторону, вперед, назад, вначале носком в пол, позднее-45°
11. Releves на полупальцы в I, II позициях с вытянутых ног и с demi-plies.
12. Battements tendus plie - soutenus- вперед, в сторону, назад, позднее - с подъемом на полупальцы.
13. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
14. Положение ноги sur le cou-de-pied (условное для Battements fondu).
15. Battements fondu в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45°
16. Petits battements sur le cou-de-pied. Перенос ноги равномерный. (Позднее с акцентом вперед и назад)
17. Battements double frappes в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее 45°.
18. Battements releves tents if 90° с I позиции вперед, в сторону, назад.
19. Battements developpes вперед, в сторону, назад, (по усмотрению педагога)
20. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

4. Экзерсис на середине зала Изучение основной терминологии классического танца в экзерсисе на середине зала.

Практическая часть: выполнение движений.

1. Позиции рук: подготовительное положение 1,3.
2. Поклон.
3. Demi-plies по I, II позициям en face по III позицию en face и позднее-epaulement.
4. Battements tendus а) с I позиции веред в сторону, назад; б) с demi-plies в I позицию вперед, в сторону, назад; в) с demi-plies во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги.
5. Battements tendus jetes; а) с I позиции вперед, в сторону, назад; б) с demi-plies в I позицию вперед, в сторону, назад.
6. Demi rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
7. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Grand plie в I и II позициях en face в позиции en face et epaulement;
9. Battements frappes и Battements double frappes; а) носком в пол во всех направлениях; б) на 45° во всех направлениях.
10. Положение epaulement croise et efface.
11. 1-ое porte de bras;
12. Battements tendus plies-soutenus вперед, в сторону, назад.
13. Battements fondu: а) носком в пол во всех направлениях; б) на 45° во всех направлениях.
14. Battements releves lents на 90° во всех направлениях.
15. Grand battements jetes с I позиции вперед, в сторону, назад.
16. Battements developpes вперед, в сторону, назад. (По усмотрению педагога).
17. Releves на полупальцах в I, II позициях с вытянутых ног и с demi-plies.
18. Pas de borree simple (с переменной ног, вначале изучается лицом к станку)
19. Pas польки.

5. Allegro. Прыжки (allegro). Allegro- (аллегро) – быстрая часть занятия, прыжки. Неотъемлемая часть классического экзерсиса.

1. Temps saute по I, II позициям.
2. Changement de pieds.
3. Pas assemble в сторону.

6. Итоговое занятие. Открытое занятие.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	теория	практика	всего	Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	-	2	Беседа, инструктаж по ТБ	
2.	Разминка	3	23	26	Практическое занятие, беседа	Наблюдение, творческое задание.
3.	Экзерсис у станка	5	30	35	Практическое занятие, беседа	Наблюдение, творческое задание.
4.	Экзерсис на середине зала	4	36	40	Практическое занятие, беседа	Наблюдение
5.	Allegro	4	35	39	Практическое занятие, беседа	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие	Открытое занятие
	Итого	18	126	144		

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Правила поведения в хореографическом зале. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

2. Разминка. Знакомство с правилами выполнения разминки. Практическая часть: освоение движений.

Упражнения на полу:

на вытягивание и сгибание стоп (пятки над полом), круговые движения стоп en dehors и en dedans, сгибание корпуса вперёд в I позиции, раскрытие стоп в 1-ую выворотную позицию, наклоны корпуса вперед, port de bra, demi plié и grand plié лежа на спине, battement tendu (вперед, в сторону, назад)

3. Экзерсис у станка. Упражнения на укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации. Практическая часть: выполнение упражнений, освоение движений.

1. *Battement tendu pour le pied (double tendu)* в 1 и У позициях: а) с опусканием пятки на П позиции; б) с опусканием пятки на П позиции на *demi plie*. М.Р. 4/4 вначале исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на $\frac{1}{2}$ такта
2. *Rond de jambe par terre en dehors, en dedans* М.Р. 4/4 исполняется на каждую четверть
3. *Battement fondu* с *plie-releve* во всех направлениях. М.Р. 2/4 исполняется на 1 такт *battement fondu*, на второй такт — *pli*
4. *Petit battement sur le sou-de-pied*. исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на $\frac{1}{2}$ такта; во 2-м полугодии — на $\frac{1}{4}$.
5. *Battement double frappe* в сторону, вперед и назад в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем — на 30 градусов М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на $\frac{1}{2}$ такта, во 2-м полугодии — можно на каждую четверть
6. *Battement soutenu* носком в пол на всей стопе М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на $\frac{1}{2}$ такта
7. *Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans*. Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на $\frac{1}{2}$ такта и каждую $\frac{1}{4}$
8. *Plie releve* на 45 градусов
9. *Battement developpe* во всех направлениях. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта. М.Р. $\frac{3}{4}$ /исполняется на 8 тактов. В дальнейшем — на 1 такт 4/4 и 4 такта $\frac{3}{4}$
10. *Port de bras* 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями 3-е *port de bras* исполняется в заключении *rond de jambe par terre* М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта после - *releve* на полупальцах.
11. *Pas de bourree* с переменной ног *en dehors u en dedans* вначале изучается лицом к станку, к концу года — на середине зала М.Р. 4/4, $\frac{3}{4}$, 2/4 исполняется на каждый такт.
12. *Plie releve* на 45 градусов с *demi rond de jambe* 13. *Grand battement jete pointe*.

4. Экзерсис на середине зала Упражнения те же, что у станка *en face* и *epaulement*. Практическая часть: выполнение движений.

1. *Epaulement croisee u effacee* в V позиции, вначале объясняется понятие “*epaulement*”, к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в *epaulement*.

2. Позы *croisee* и *effacee* с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.

3. *Port de bras* 1-е, 2-е, 3-е. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е *port de bras* в *epaulement croisee*

4. *Temps leve par terre*. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта.

5. Battement tendu в маленьких и больших croise и efface вперед и назад.
6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад
7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques изучаются носком в пол.
8. Battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croi effacee вперед и назад. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта
9. Элементарное adagio из пройденных поз.
10. Grand battement jete во всех направлениях в позах croisee и effacee .
11. Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

5. Allegro (прыжки). Разучивание новых программных прыжков в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения. 1. Pas assemble в сторону. М.Р. 4/4 в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на половину такта и на каждую четверть 2. Pas assemble вперед и назад изучается так же, как и в сторону 3. Sissonne simple изучается во 2-м полугодии без assemble 4. Pas jete 5. Pas echarpe на одну ногу Практическая часть: освоение названных движений.

6. Итоговое занятие. Открытое занятие.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	теория	практика	всего	Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	-	2	Беседа, инструктаж по ТБ	
2.	Разминка	3	20	23	Практическое занятие, беседа	Наблюдение, творческое задание.
3.	Экзерсис у станка	5	31	36	Практическое занятие, беседа	Наблюдение, творческое задание.
4.	Экзерсис на середине зала	4	37	41	Практическое занятие, беседа	Наблюдение
5.	Allegro	4	36	40	Практическое занятие, беседа	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие	Открытое занятие
	Итого	18	126	144		

Содержание программы 3 год обучения

• Вводное занятие.

Правила поведения в хореографическом зале. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

• Разминка. Правила выполнения разминки.

Упражнения на полу: на вытягивание и сгибание стоп (пятки над полом), круговые движения стоп en dehors и en dedans, сгибание корпуса вперед в 1 позиции, раскрытие стоп в 1-ую выворотную позицию, наклоны корпуса вперед, port de bras, demi plie и grand plié лежа на спине, battement tendu (вперед, в сторону, назад) Практическая часть: освоение названных движений.

3.Экзерсис у станка. Классический танец. Упражнения на укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации

Практическая часть:

1.Полуповороты в V позиции на полупальцах 2-х ног по направлению к станку и от станка на вытянутых ногах. М.Р. 4/4 исполняется на каждый такт.

2. Ряд упражнений у палки исполняются с чередованием на целой стопе и на п/п, к концу года — только на полупальцах (battement fondu, battement frappe, petit battement)

3. Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie

4. Double battement fondu

5. Tombee на месте V позиция и coupe на опорную ногу на целую стопу и на п/п исполняется в заключение battement frappe и petit battement

6. Battement developpe passe на 90 градусов.

7. Demi rond de jambe на 90 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу.

8. Flic-flas en fase

9. Battement releve lent на 90 градусов и battement developpe в croisee и effacee М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта, $\frac{3}{4}$ исполняется на 8 тактов.

4. Экзерсис на середине зала

1. Temps leve с перегибом корпуса.

2. II и IV arabesques носком в пол.

3. 4-е port de bras .

4. Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.

5. Позы croisee вперед и назад на 90 градусов.

6. Элементарное adagio .

7. Подготовительные упражнения к турам.

8. Тур en dehors и en dedans со II позиции.

9. Temps leve на 90 градусов.

10. Pas de bourree без перемены ног на efface.

11. Позы attitudes croisee и effacee.

12. Большая поза ecartee вперед и назад.

5. Allegro. Прыжковые комбинации.

1. Pas assemble. Double assemble.
2. Grand changement de pieds.
3. Grand echange на II позицию.
4. Pas glissade.
5. Sissone fermee.
6. Sissone ouverte.
7. Pas echange вj II поз. на croisse и на effacee.
8. Temps leve.
9. Pas de chat.

Практическая часть: освоение названных движений. Отработка выполнения прыжков и прыжковых комбинаций на занятиях классического танца. 6. Репетиционная деятельность. Общение с обучающимися на тему важности, четкости исполнения движений, о повторении движений экзерсиса не только в зале, но и дома. Практическая часть: постановка танцевальных этюдов. Отработка хореографических упражнений и танцевальных элементов. Работа над точным и правильным исполнением.

6.Итоговое занятие. Открытое занятие.

Условия реализации программы

Занятия проходят в просторном, проветренном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для эффективной работы используется фонотека, видеоматериалы, наглядные пособия; учебный, научно-методический, диагностический, дидактический материалы; использовать интернет технологии, технические средства обучения: магнитофон, компьютер для обработки музыкально-хореографического материала. Кабинет оборудован большими зеркалами и станками. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, контролировать себя и исправлять ошибки. Станок (можно заменить любой опорой, например, стул) служит ученикам опорой во время исполнения упражнений и при разучивании танцевальных элементов. Они держатся руками за станок, что помогает удерживать корпус в равновесии.

На занятия учащиеся должны приходить в специальной форме. Обувь – балетки.

Благоприятные условия для проведения занятий по хореографии являются залогом успеха в работе хореографа с начинающими танцорами.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- Объяснительно-иллюстративный

Способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков;

- Репродуктивный

Учащиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. С помощью разнообразных заданий педагог предлагает воспроизвести разученные ранее танцевальные движения, показать умения и навыки. Этот метод применяется в вариантах: воспроизведение танцевального материала в наглядно-образной форме; в форме устного изложения; в форме исполнения танцевальной композиции целиком или фрагмента;

- Проблемный

Заключается в том, что педагог выдвигает перед учащимися познавательную проблему, которая решается совместно;

- Частично-поисковый, исследовательский

Педагог ставит проблемную ситуацию и предлагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны. Они более эффективны и способствуют глубокому усвоению танцевального материала.

Приемы обучения:

- Показ

Практика преподавания выделяет три условия танцевального показа:

1. Предварительный показ танцевальной композиции, отдельных ее элементов, упражнений и т.д. На этом уровне задача - предварительное знакомство с учебным материалом. Чтобы позднее, в ходе обучения, дети могли мысленно соотносить свои действия с ранее увиденным.

2. Показ танцевального материала. Выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого-либо определенного элемента и сосредоточение внимания на его восприятии.

3. Анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.

Основой для построения программы явились следующие *педагогические принципы*:

- Принцип гуманизации. Данный принцип выражается в подходе к выбору тем, определению содержания учебного материала, доступных способах его преподнесения, а также в создании наиболее благоприятных условий для формирования и развития творческой индивидуальности каждого учащегося по отдельности.

- Принципы систематичности и последовательности, подразумевает последовательное усложнение предыдущего задания в области хореографического искусства, что дает осознание возможных ошибок, рекомендации для их исправления, учет физических особенностей воспитанников.

- Принцип свободы выбора. Данный принцип подразумевает наличие у ребенка права на самостоятельный выбор направления и содержания деятельности, право на определение целей и задач.

- Принцип последовательности. Построение занятий основано на принципе от «простого— к сложному» и предполагает постепенное заинтересованное усвоение учащимися знаний, умений и навыков.
- Принцип открытости дидактического процесса. Названный принцип выдвигает необходимость принятия в счет внешних условий, способствующих погружению в процесс изучения вопроса. Подобными условиями являются: личностные особенности каждого воспитанника, возрастная специфика, качественные и количественные параметры. Обучающий процесс должен быть скорректирован на основании результатов, полученных в процессе анализа вышеуказанной информации.
- Принцип взаимосвязи теории с практикой – воспитанники не только знают, но и умеют применять свои знания на практике. В свою очередь, практическая работа является способом закрепления теории, накопления и совершенствования уже приобретенных умений и навыков.

Список литературы

- Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». СПб: «Планета музыки», 2010
- Базарова Н.П. «Классический танец». СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
- Барышникова Т. «Азбука хореографии». СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
- Блок Л.Д. «Классический танец». М.: «Искусство», 1987
- Ваганова А.Я. «Основы классического танца». СПб: «Лань», 2007
- Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
- Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца». Л.: «АРТ». 1992
- Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах». М., Искусство, 1989
- Звездочкин В.А. «Классический танец». СПб: «Планета музыки», 2011
- Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
- Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца». Л.: Искусство, 1981
- Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца». Л.: Искусство, 1986
- Красовская В.М. История русского балета. Л., 1978
- Красовская В.М. Агриппина Яковлевна Ваганова. Л.: "Искусство", 1989
- Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. М.: "Аграф", 1999
- Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
- Тарасов Н. «Классический танец». М.: Искусство, 1981
- Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство, 1987

- Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
- Ярмолович Л. «Классический танец». Л.: «Музыка», 1986

Электронные образовательные ресурсы

http://dopedu.ru/	Дополнительное образование
http://www.school.edu.ru/	Российский общеобразовательный портал
www.edu.ru/ HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK "http://www.edu.ru/" HYPERLINK	Федеральный портал Российское образование
http://language.edu.ru/ HYPERLINK "http://language.edu.ru/" HYPERLINK "http://language.edu.ru/" HYPERLINK "http://language.edu.ru/" HYPERLINK "http://language.edu.ru/" HYPERLINK "http://language.edu.ru/" HYPERLINK "http://language.edu.ru/" HYPERLINK "http://language.edu.ru/" HYPERLINK	Каталог образовательных ресурсов
http://pedsovet.org/m/	Педсовет
http://dop-obrazovanie.com/	Внешкольник. РФ
http://nsportal.ru/	Социальная сеть работников образования
http://www.it-n.ru/	Сеть творческих учителей
http://www.bibliotekar.ru/index.htm	Библиотекарь. Ру
http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Приложение 1

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ (ГЛОССАРИЙ)

- Exercise у станка и на середине зала.

- Положения, направления, позы, дополнительные движения.
- Прыжки.
- Вращения.

Exercice у станка и на середине зала.

PREPARATION [препарасьон] - 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.

RONDE 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 фραπε] - «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 фραπε] – движение с двойным ударом.

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

BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.

BATTU [ботю] - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только спереди или сзади опорной ноги.

ROUDE 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°.

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

BATTEMENT RELEVÉ 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, раскрытие 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.

A LA SECONDE [а ля сгон] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

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.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

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] - освободить, 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 45° и выше).

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стойки 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.

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

GRAND [гранд] – большой.

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

PAS COURU [па кюрю] – пробежка по шестой позиции.

PAS D' ACTIONS [па де акшн] – действенный танец.

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.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

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 стойки 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

RENVERSE [ранверсе] - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

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.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

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.

BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков з заносками.

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

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

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

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

ENTRECHAT [антраша] – прыжок с заноской.

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".

JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок.

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на *sur le sou-de-pied*.

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

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.

PAS CISEAUX [па сизо] – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plié* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

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.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SISSONNE FERMEE [сиссон ферме] – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE [сиссон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE [сиссон томбе] – прыжок с падением.

Soubresaut [субресо] – большой прыжок с задержкой в воздухе.

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.

PIROUETTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le sou-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.

Приложение 2

ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

В классическом танце приняты пять позиций ног, исполняемые таким образом, что ноги как бы вывернуты во вне (отсюда термин "выворотность").

Речь идет не о том, чтобы повернуть только ступни носками в разные стороны, повернута должна быть вся нога, начиная с бедренного сустава. Поскольку это возможно только при достаточной гибкости, танцовщик должен упражняться ежедневно и подолгу, чтобы научиться без усилий принимать необходимое положение. Для чего нужна выворотность. Во-первых, выворотность позволяет легко и изящно выполнять все боковые движения.

Танцовщик может таким образом двигаться из стороны в сторону, оставаясь лицом к зрителю. Во-

вторых, когда выработана необходимая выворотность, ноги легче движутся, можно поднять ногу в воздух значительно выше, не нарушая равновесия тела.

Когда нога вытянута в выворотном положении, бедра остаются на одном, горизонтальном уровне.

Если танцующий не обладает выворотностью, ему приходится поднимать одно

бедро, чтобы дать ноге возможность двигаться вверх, и при этом равновесие нарушается. Таким образом, выворотность дает максимальную свободу движений при максимальном соблюдении равновесия. В-

третьих, благодаря выворотности линии тела, общий облик танцовщика становится

более привлекательными.

Позиции классического танца.

Первая позиция: ступни соприкасаются пятками и развернуты носками наружу,

образуя на полу прямую линию. Вторая позиция: сходна с первой, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой на длину ступни (т.е. примерно на 33 см). Т-

ретья позиция: ступни прилегают одна к другой таким образом, что пятка одной ступни соприкасается с серединой другой ступни (т.е. одна стопа наполовину закрывает другую). Эта позиция в настоящее время используется редко. Четвер-

тая позиция: выворотные ступни стоят параллельно друг другу примерно на расстоянии одной стопы (33 см). Пятка одной ступни должна находиться прямо перед носком другой; таким образом вес распределяется равномерно. Пятая позици-

я: сходна с четвертой, с той разницей, что ступни плотно прилегают одна к другой. Все па классического танца являются производными от этих позиций. Изнач-

ально позиции выполняются, стоя обеими ногами на полу и с прямыми коленями. Далее возникают различные варианты: можно сгибать одно или оба колена (pli-

és), отрывать одну или обе пятки (привставании на пальцы), поднимать одну ногу в воздух (колени могут быть прямыми или согнутыми), отрывать от

земли, принимая одну из позиций в воздухе.