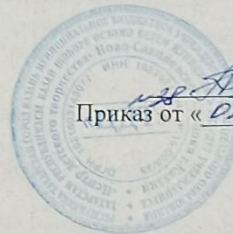


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г.КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «01» 09 2022 года



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ от «01» 09 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Классический танец»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Лукоянова Людмила Николаевна
педагог дополнительного образования

Казань 2022

Оглавление

1. Пояснительная записка _____	стр. 3
2. Учебно-тематический план и содержание программы 1-го года обучения _____	стр. 7
3. Учебно-тематический план и содержание программы 2-го года обучения _____	стр. 12
4. Учебно-тематический план и содержание программы 3-го года обучения _____	стр.17
5. Организационно-педагогические условия реализации программы _____	стр.21
6. Список литературы _____	стр.23
7. Приложение _____	стр.24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классический танец является основной учебной дисциплиной, фундаментом в хореографии, обладая большим набором технических приемов и выразительных средств. Классический танец состоит из системы движений, это позволяет классическому танцу дисциплинировать тело исполнителя, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией: правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъема и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координаций движений, музыкально-ритмической координации. Также классический танец развивает физические данные детей, подвижность суставно-связочному аппарату, укрепляет мышцы, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры - в этом его значение и значимость.

Образовательная программа «Классический танец» имеет художественную направленность. Является модифицированной.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав образовательной организации.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет учесть реальные возможности большинства учащихся, не снижая требований к качеству обучения и воспитания более дифференцированно осуществлять хореографическое развитие каждого ребёнка. Важным на сегодняшний день также является формирование культуры личности ребенка, где приоритет отдается овладению общечеловеческими нормами нравственности. И не последнее место занимает в этом хореографическое искусство.

Педагогическая целесообразность. Художественно-эстетическое образование детей средствами хореографического творчества способствует решению ряда учебных задач: обучению танцевальной техники, приобретению свободы в выражении мыслей, приобретению чувства ритма и такта. Воспитание хореографией формирует мировоззрение, эстетический вкус, здоровый дух; стремиться раскрыть способности детей; придает упорство в достижении результатов, самостоятельность и открытость; развивает коммуникабельность. Занятия в хореографическом объединении предполагает

возможность гибкого построения образовательно-воспитательного процесса в условиях дополнительного образования, смену видов деятельности, широкие возможности для индивидуального раскрытия способностей каждого ребёнка. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и предусматривает индивидуальный подход в хореографическом образовании детей, способствует созданию условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей и подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Новизна программа заключается в возможности осуществлять дифференцированный подход в обучении, создавать условия для привлечения большого числа учащихся с разными исходными физическими данными к занятиям в классе хореографии с целью развития этих данных, давая возможность каждому ребёнку проявить имеющийся у него творческий потенциал.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы. В ходе реализации программы учитываются индивидуальные стартовые возможности и особенности детей. Содержание программы и методы обучения адаптированы к разным уровням физического и интеллектуального развития в зависимости от конкретных возможностей, способностей и запросов ребенка, сохранив и усилив мотивацию к занятиям хореографией. Основная установка в работе с детьми не стремление к высоким исполнительским достижениям, как самой цели, а использование навыков, знаний и умений, полученных по классическому танцу, для раскрытия индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения. Хореографические данные в занятиях по танцу имеют очень важное значение, но по статистике ребенок с хорошими данными один на тысячу. Программа и отличается тем, что предусмотрена практически для всех детей, кто проявил желание заниматься хореографией.

Цель программы: формирование творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Задачи.

Обучающие:

- обучить основам классической хореографии, её пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;
- обучить балетной терминологии;
- обучить элементам и основным комбинациям классического танца;
- обучить особенностям постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;

Развивающие:

- развить у учащихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развить нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- развить способность к творческому самовыражению через овладение основ классической хореографии;
- развить психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- развить детскую эмоциональную сферу, интерес и любовь к танцу и классической музыке, желание слушать и исполнять ее;
- развить чувство музыкальности;
- развить внимание, волю, память обучающегося.

Воспитательные:

- воспитать музыкальный, эстетический вкус;
- воспитать культуру общения учащихся;

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 – 17 лет. Дети принимаются при наличии медицинской справки о том, что они не имеют противопоказаний для занятий хореографией. Сроки реализации программы: 3 года. Основная форма учебно-воспитательного процесса - занятие.

Режим занятий: Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа. На всю программу отводится 432 часа. 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. Форма организации образовательного процесса – групповая. Число обучающихся в группе – 15 человек. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Формы проведения занятий: учебное занятие; открытое занятие; беседа; просмотр и обсуждение хореографических постановок, видеозаписей; комплексные упражнения; самостоятельная работа; репетиции; экскурсии; культпоходы.

В организации образовательного процесса используются педагогические технологии: сотрудничества и опережающего обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, личностно-ориентированного обучения.

Ожидаемый результат:

К концу 1 года обучения учащиеся будут *знать*:

- терминологию классического танца;
- основные позиции ног;
- основные позиции рук: правильную поддержку локтя, группировку пальцев;
- методику исполнения базовых движений классического танца и их практическое выполнение;
- принципы сочетания элементов классического танца в учебных комбинациях;
- название и порядок исполнения экзерсиса классического танца;
- правила поведения на занятии классического танца;
- критерии хорошего исполнения танца и упражнений;
- структуру и ритмическую раскладку.

Будут *уметь*:

- выполнять движение классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- выполнять упражнения на отработку больших и малых поз;
- выполнять прыжки у станка и на середине зала;
- распознавать характер музыки;
- различать выразительные средства в передаче настроения;
- взаимодействовать в танцевальной композиции;

К концу 2 года обучения учащиеся будут *знать*:

- факты из истории развития балета;
- основные элементы классического танца;
- основные позиции и позы классического танца;
- правила исполнения вращений и поворотов;

Будут *уметь*:

- выполнять простые вращения;
- передавать характер танца, образ через точное выполнение движений;
- исполнять элементы в более быстром темпе.

К концу 3 года обучения учащиеся будут *знать*:

- историю балета;

- группы мышц, задействованных при исполнении различных упражнений учебного экзерсиса;
- известных балетмейстеров и исполнителей;
- факты из истории становления танцевальной культуры в России;
- основные понятия классического танца, элементы, разновидности движений и правила их исполнения;
- последовательность движений классического танца у станка и на середине зала.

Будут *уметь*:

- выполнять упражнения на полупальцах;
- грамотно исполнять Adagio;
- работать в ансамбле;
- грамотно исполнять сложные элементы и сложные вращения;
- выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;
- импровизировать на темы классической музыки;
- владеть основными движениями классического танца;
- владеть основной терминологией классического танца;
- уметь выразительно передавать характер музыкального сопровождения.

Формы контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- оперативный;
- текущий;
- этапный;
- мониторинг обученности и личностного развития учащихся.

Оперативный контроль используется непосредственно на занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение ребенка в различных условиях тренировочной и конкурсной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных процессов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами открытых уроков и показателями выступлений, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности ребенка.

В течение учебного года проводится мониторинг обученности и личностного развития учащихся. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Основными *критериями оценки работы* учащихся являются качество и скорость овладения техническими элементами в классическом танце, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к занятиям, дисциплина и поведение на занятиях, а также умение применять приобретенные умения и навыки.

Формы аттестации и контроля:

Текущий контроль осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия;

Промежуточная аттестация – открытое занятие.

Контроль по завершении освоения программы – отчетный концерт

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Наблюдение, беседа
2	Партерный экзерсис	1	7	8	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис у станка	4	38	42	Наблюдение, творческое задание
4	Экзерсис на середине зала	4	34	38	Наблюдение, творческое задание
5	Allegro	2	20	24	Наблюдение, творческое задание
6	Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы	1	7	8	Наблюдение
7	Развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра	1	7	8	Наблюдение
8	Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	1	7	8	Наблюдение
9	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	-	4	4	-
10	Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие
	Итого	16	128	144	

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения. Режим работы и требования внутреннего распорядка.

Тема 2. Партерный экзерсис

Теория. Экзерсис на полу – состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе и парами – через все упражнения проходит нацеленность на укрепления мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и в стопе. Особенности изложения практического материала заключается в разработке примерного комплекса упражнений. Ученики должны знать и понимать, что

делают. Упражнения следуют друг за другом с учетом смены нагрузки на различные группы мышц.

Практика:

Упражнения для правильной постановки ног:

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)
- в положении «сидя»; – наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

Упражнения на выворотность ног.

Все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция: ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции.

- приведение ноги в положение passe, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.
- лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются вверх, до вытянутого положение, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.
- лежа на животе, нога приводится в положение passe, открывается в сторону, затем снова принимает положение passe и возвращается в исходную позицию.

Упражнения на развитие мышц живота:

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «горка» - одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

Упражнения на развитие мышц спины:

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:

– «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»:

- «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног:

- «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

- «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

Маховые упражнения.

-бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

-бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

- «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

-шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

Акробатические упражнения:

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

Тема 3. Экзерсис у станка

Теория. Комплекс всевозможных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, выворотности, устойчивости и координации движения.

Практика:

Постановка корпуса.

1. Позиции ног: I позиция, II позиция, VI позиция. Музыкальный размер - 4/4 в каждой позиции стоять 2 такта, $\frac{3}{4}$ в каждой позиции стоять 8 тактов.

2. Позиции рук: подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция (как наиболее трудная изучается последней). Позиции рук, вначале, изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног. Музыкальный размер - 4/4, $\frac{3}{4}$. Движения у станка начинаются изучать лицом к станку, держась двумя руками.

К концу первого полугодия упражнения исполняются стоя боком к станку, держась одной рукой.

3. Demi plie в I, II, III, V позициях. Музыкальный размер - 4/4, в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт.

4. Battement tendu — в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер - 4/4.

5. Passe par terre в I позиции вперед и назад. Музыкальный размер – 4/4

6. Demi rond de jambe par terre

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта.

7. Battement tendu jete с I позиций в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 2/4 исполняется на каждый такт.

8. Releve на полупальцах в I, II позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключение.

Музыкальный размер - 4/4, исполняется на каждый такт.

9. Battement releve lent на 45 градусов из I позиций в сторону, вперед и назад. В сторону и назад, изучается лицом к станку, вперед разучивается спиной к станку, держась двумя руками за станок/.

Музыкальный размер - 4/4, исполняется на 2 такта.

10. Grand battement jete из I позиций в сторону, вперед и назад, вперед и назад изучается спиной и лицом к станку.

Музыкальный размер - 4/4 исполняется на 1/2 такта.

11. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по I позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.

Музыкальный размер - 4/4 на 2 такта.

Тема 4. Экзерсис на середине зала

1. Demi plie в I, II, III, V позициях. Музыкальный размер - 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт.

4. Battement tendu — в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер - 4/4

5. Passe par terre в I позиции вперед и назад. Музыкальный размер - 4/4

6. Demi rond de jambe par terre

Музыкальный размер - 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта.

7. Battement tendu jete с I позиций в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 2/4 исполняется на каждый такт.

8. Releve на полупальцах в I, II позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключение.

Музыкальный размер - 4/4 исполняется на каждый такт.

9. Battement releve lent на 45 градусов из I позиций в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер - 4/4 исполняется на 2 такта.

10. Grand battement jete из I позиций в сторону, вперед и назад, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4 исполняется на 1/2 такта.

11. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по I позиции.

Музыкальный размер - 4/4 на 2 такта.

Тема 5. Allegro

Теория. Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

Практика:

1. Tempsleve из VI и I позиции.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на 1/2 такта; к концу года — на каждую четверть.

2. Pas echarpe из III позиции во II и со II в III.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на 1/2 такта.

Тема 6. Упражнения для развития выворотности, подвижности, и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы

Теория. Особенностью многих направлений хореографии является – выворотность ног. Она необходима для эстетики, красоты и, конечно же, для анатомически правильного исполнения многих движений. Выворотность позволяет освободить ноги в тазобедренном суставе от естественных ограничений. Это дает возможность поднимать ногу в сторону выше, чем на 90°.

Практика:

1. Вытягивание и сокращение стоп.

2. Поочерёдное вытягивание и сокращение стоп.
3. Вытягивание стоп и расслабление.
4. Разворот стоп в выворотное положение.
5. Разворот стоп из выворотной позиции в I позицию.
6. Разворот стоп из выворотной позиции в I позицию (усложненный вариант).
7. Круговое движение стопами.
8. Разворот стоп в выворотное положение.
9. Вытягивание ног в выворотном положении стоп.
10. Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп.
11. Поднимание ног с круговым движением стоп *endehors* и *endedans*.
12. Сгибание корпуса вперед в I позицию.
13. Раскрытие стоп в I выворотную позицию.
14. Покачивание на стопах.
15. Покачивание на стопах, но разводя колени в стороны.
16. Растяжение подъема ноги, не выпрямляя колена.
17. Растяжка подъема (упражнение в парах).
18. *Passé* по I позиции (в парах).
19. *Passé* по I позиции лежа на животе (в парах).
20. «Циркуль» с наклонами корпуса.

Тема 7. Развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра

Практика:

1. «Бабочка».
2. *Passé* ногами поочередно.
3. «Лягушка».
4. «*Demirond*» с упором на локти.
5. Махи ногами вперед.
6. Супинация и пронация в коленных суставах (вращение во внутрь и наружу).
7. *Passé* ногами поочередно и одновременно.
8. «*Demi rond* с упором на локти» выполняем лежа на спине.
9. «Циркуль» с наклоном корпуса вперед.
10. *Passé* с открыванием ног вперед, в сторону.
11. «Солнышко».
12. *Passé* с открыванием ног лежа на животе.
13. «Шпагат на лопатках».
14. «Махи ногами стоя на коленях».
15. «Шпагат» в сторону с последующим соединением ног над полом вместе.
16. «Заноски».
17. «*Battement developpes* в сторону».
18. Поперечный шпагат.
19. Опускание ног поочередно в сторону.
20. Круговые шпагаты.

Тема 8. Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов

Практика:

1. «Складочка».
2. Прогиб корпуса назад на вытянутых руках.
3. Поднимание двух вытянутых ног назад.
4. «Лодочка».

5. «Птичка».
6. «Кольцо».
7. «Корзиночка».
8. Прогиб корпуса назад. Упражнение вводится после 1,5-2 месяцев занятий.
9. Касание пальцами ног пола за головой.
10. Поднимание корпуса вверх с упором на плечи.
11. «Мостик».
12. Перекаты на грудь.

Тема 9. Мероприятия познавательно-воспитательного характера

Теория. Объяснить правила поведения в концертном зрительном зале, на сцене во время репетиций и выступлений. Беседа об этике, толерантности.

Практика: Участие в детских мероприятиях, поход на массовые представления, праздники внутри объединения.

Тема 10. Итоговое занятие

Комплексное занятие: проверка теоретических и практических знаний. Опрос по терминологии классического танца. Исполнение и демонстрация упражнений партерного экзерсиса. Экзерсис у станка и на середине зала. Демонстрация Allegro.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	ВСЕГО	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Наблюдение, беседа
2	Просмотр видеозаписей классических балетов	1	3	4	
3	Экзерсис у станка	4	28	32	Наблюдение, творческое задание
4	Экзерсис на середине зала	4	30	34	Наблюдение, творческое задание
5	Allegro	2	28	30	Наблюдение, творческое задание
6	Упражнения для развития выворотности. Развитие тазобедренного сустава. Развитие гибкости, укрепление мышц спины	1	9	10	Наблюдение
7	Развитие амплитуды шага	1	9	10	Наблюдение
8	Укрепление брюшного пресса	1	9	10	
9	Техника вращений на середине зала и по диагонали	1	5	6	-
10	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	-	4	4	
11	Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие
	Итого	17	127	144	

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения. Режим работы и требования внутреннего распорядка.

Тема 2. Просмотр видеозаписей классических балетов

Теория. Углубление знаний в хореографическом искусстве. Просмотр балета «Щелкунчик», «Лебединое озеро». История возникновения данных балетов. Знакомство с либретто.

Тема 3. Экзерсис у станка

Теория: усложнение техники исполнения изученных элементов.

Практика:

1. Постановка корпуса.
Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, VI позиция.
Музыкальный размер - 4/4, в каждой позиции стоять 2 такта.
Музыкальный размер - $\frac{3}{4}$, в каждой позиции стоять 8 тактов.
2. Позиции рук: подготовительное позиция, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция.
Музыкальный размер - 4/4, $\frac{3}{4}$.
3. Demi plie в I, II, III позициях.
Музыкальный размер - 4/4, в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт.
4. Battement tendu, в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад.
Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на $\frac{1}{2}$ такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4.
5. Passe par terre в I позиции вперед и назад.
Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на $\frac{1}{2}$ такта.
6. Demi rond de jambe par terre
Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем — на 1 такт.
7. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад.
Музыкальный размер - 4/4, исполняется на 1 такт.
8. Rond de jambe par terre en dehor u en dedan, в начале изучения объясняются понятия «en dehor», «en dedan».
Музыкальный размер - 4/4, исполняется на 2 такта.
9. Battement tendu jete из I позиции, вперед и назад.
Музыкальный размер - 4/4, вначале исполняется на каждый такт, затем — на $\frac{1}{2}$ такта.
11. Releve на полупальцах в I, II позициях:
 - на вытянутых ногах;
 - с предварительным demi plie;
 - на demi plie в заключение.Музыкальный размер - 4/4, в начале исполняется на каждый такт.
12. Battement releve lent на 45 градусов из I позиций в сторону, вперед и назад, в сторону и назад изучается лицом к станку.
Музыкальный размер - 4/4, исполняется на 2 такта.
13. Preparation par terre для rond de jambe par terre en dehors en dedans

Музыкальный размер - 4/4, в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

14. Grand battement jete из I и III позиций в сторону, вперед и назад, вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на ½ такта, затем — на ¼ такта, 2-я четверть — пауза; во 2-м полугодии — на каждую четверть.

15. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по I позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.

Музыкальный размер - 4/4, в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт.

Тема 4. Экзерсис на середине зала

Теория. Port de bras— правильное прохождение рук через основные позиции в сочетании с поворотами и наклонами головы и движениями корпуса. Изучение различных видов port de bras хорошо развивает танцевальную координацию.

Всего шесть видов port de bras.

I Port de bras: из подготовительной позиции руки поднимаются в первую, затем в третью, раскрываются во вторую и приходят в исходную подготовительную позицию. Правила исполнения: следить за правильным положением рук в позициях. Движение исполняется слитно, без остановки в позициях.

Практика:

1. Demi plie в I, II, III позициях.

Музыкальный размер - 4/4, в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт.

2. Battement tendu, в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на ½ такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4.

3. Passe par terre в I позиции вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

4. Demi rond de jambe par terre.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем — на 1 такт.

5. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, исполняется на 1 такт.

6. Rond de jambe par terre en dehor u en dedan, в начале изучения объясняются понятия «en dehor», «en dedan».

Музыкальный размер - 4/4, исполняется на 2 такта.

7. Battement tendu jete из I позиции, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, вначале исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

8. Releve на полупальцах в I, II позициях:

- на вытянутых ногах;
- с предварительным demi plie;
- на demi plie в заключение.

Музыкальный размер - 4/4, в начале исполняется на каждый такт.

9. Battement releve lent на 45 градусов из I позиций в сторону, вперед и назад, в сторону и назад изучается лицом к станку.

Музыкальный размер - 4/4, исполняется на 2 такта.

10. Preparation par terre для rond de jambe par terre en dehors en dedans

Музыкальный размер - 4/4, в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

11. Grand battement jete из I и III позиций в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на ½ такта, затем — на ¼ такта, 2-я четверть — пауза; во 2-м полугодии — на каждую четверть.

12. I-e port de bras.

Тема 5. Allegro

Теория. Прыжки temps leve и pas echarpe исполняются в ускоренном темпе. Assemble — ассамбле, франц., букв. – собранный. В классическом танце прыжок с выбрасыванием ноги вперёд, в сторону и назад под углом 45° (petit A.) и 90° (grand A.).

Основным отличием Assemble является соединение (собрание) в воздухе ног в V позицию. Прыжок заканчивается на две ноги в той же позиции. Assemble исполняется на месте и с продвижением в сторону броска ноги в положениях en face, croise, effacee, ecarte. Существуют также другие формы Assemble: двойное (double), с заноской (battu), с поворотом (en tournant).

Jeté - движение вперед. При движении назад — в сторону идет нога, стоящая впереди. Положение sur le sou-de-pied тоже впереди. Далее jete можно делать во всех направлениях; постепенно развивая манеру танца, делать его с руками в разных небольших позах (повороты головы применяются такие же, что и при assemble), а затем перейти к изучению jete с отведением ноги на 45° и к grand jete на 90° с окончанием в больших позах.

Здесь уместно подчеркнуть разницу в подходе также и к jete в итальянской школе. Итальянская школа учит высоко закидывать ноги и резко их подгибать; движение приобретает большую напряженность, и рисунок получает определенный гротесковый оттенок.

Sissonne simple — простой прыжок с двух ног на одну.

Практика:

1. Temps leve из I, II позиций.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта; к концу года — на каждую четверть.

2. Pas echarpe из III позиции во II и со II в III.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта.

3. Assemble в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

4. Jeté в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

5. Sissonne simple. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

Тема 6. Упражнения для развития выворотности, подвижности, и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы. Развитие тазобедренного сустава

1. Махи ногами вперед.

2. Супинация и пронация в коленных суставах (вращение во внутрь и наружу).

3. Passe ногами поочередно и одновременно, вперед и в сторону, с открыванием ног лежа на животе.

4. «Циркуль» с наклоном корпуса вперед.

5. «Солнышко».

6. «Махи ногами стоя на коленях».

7. «Заноски».

8. «Battement developpes в сторону».

9. Поперечный, продольный шпагаты.

10. Круговые шпагаты.

11. Прогиб корпуса назад на вытянутых руках.

12. Поднимание двух вытянутых ног назад.

13. Максимальный прогиб корпуса назад.

14. Касание пальцами ног пола за головой.

15. «Мостик» с вытягиванием двух ног, с отрывом одной ноги.

16. Перекаты на грудь.

17. Поднимание двух вытянутых ног назад - наверх.

18. Перевороты вперед, назад.

Тема 7. Развитие амплитуды шага

Практика:

1. Grandbattementjetes вперед-наверх.
2. «Demi rond».
3. Раскрывание ноги рукой, держась за пятку.
4. Раскрывание ноги рукой, держась за пятку, лежа на спине.
5. Растягивание ног в положении шпагата.
6. Rond до положения шпагата.
7. Поперечный и продольные шпагаты.
8. Махи ногами лежа на животе.
9. Шпагат с наклоном корпуса назад.
10. Шпагат с кольцом.
11. Махи ногами стоя на коленях».
12. Шпагаты с возвышения.

Тема 8. Укрепление брюшного пресса

Теория: Брюшной пресс – это группа мышц, составляющих стенку брюшной полости и участвующих в регуляции внутрибрюшного давления, осуществлении актов дефекации, кашля и так далее. Мышцы пресса относятся к так называемым мышцам кора, комплексу мышц, отвечающему за стабилизацию позвоночника, таза и бедер. Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку, участвуют в дыхательном процессе.

Практика:

1. Поднимание вытянутых ног вперед на 45°.
2. «Уголок».
3. Касание пальцами ног пола за головой.
4. «Березка».
5. Grand battement jetes вперед-наверх правой ногой.
6. Grand battement jetes вперед-наверх левой ногой.

Тема 9. Техника вращений на середине зала и по диагонали

Теория. Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение: Раскладка каждого вращения на музыкальные доли и методическое их объяснение; Дается комбинация на проучивание данного вида вращения; Разбор технических нюансов исполнения; Показываются виды вращений и их отличия друг от друга; Даются и разъясняются такие понятия как «форс» и «точка»; Разъясняется важность правильной работы головы и рук во время исполнения вращения.

Практика:

1. Освоение и отработка движений.
2. Работа головы во время вращения
3. Подготовка к tour по 6 поз. ног
4. Tour 6-ой поз. ног

Тема 10. Мероприятия познавательного-воспитательного характера

Теория: объяснить правила поведения в концертном зрительном зале, на сцене во время репетиций и выступлений. Беседа об этике, толерантности.

Практика: Участие в детских мероприятиях, поход на массовые представления, праздники внутри объединения.

Тема 11. Итоговое занятие

Проверка теоретических и практических знаний. Опрос по терминологии классического танца. Исполнение и демонстрация упражнений партерного экзерсиса. Экзерсис у станка и на середине зала. Демонстрация Allegro. Демонстрация вращений на середине зала и по диагонали.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	ВСЕГО	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Наблюдение, беседа
2	История балета	2	-	2	
3	Экзерсис у станка	4	24	28	Наблюдение, творческое задание
4	Экзерсис на середине зала	4	32	36	Наблюдение, творческое задание
5	Экзерсис на пальцах	2	8	10	
6	Техника вращений на середине зала и по диагонали	1	6	7	
7	Allegro	1	19	20	Наблюдение, творческое задание
8	Adagio	1	5	6	Наблюдение
9	Партерная гимнастика	1	10	11	Наблюдение
10	Постановочная работа: этюдная работа на основе классических элементов	1	5	6	
11	Образцы классического танца	-	9	10	-
12	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	-	4	4	
13	Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие
	Итого	19	125	144	

Содержание программы третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения. Режим работы и требования внутреннего распорядка.

Тема 2. История балета

Теория. Здесь рассматривается история зарождения и развития балета в России. Особое внимание уделяется творчеству Мариуса Петипа и танцовщиков труппы Дягилева. Кроме того, большое место выделено для изучения балетов П.И. Чайковского.

1. Богатства русского классического балета.
2. Русский балет 18 века.
3. Русские балетмейстеры.

Тема 3. Экзерсис у станка

Теория. Sur le sou de pied – фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке. Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фраппе, батман

фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

Практика.

1. Demi plie в I, II, III позициях.

Музыкальный размер - 4/4, в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт.

2. Battement tendu. В 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на ½ такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4.

3. Passe par terre в I позиции вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

4. Demi rond de jambe par terre

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем — на 1 такт.

5. Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — на каждую ¼.

6. Rond de jambe par terre en dehors и en dedan, в начале изучения объясняются понятия «en dehors», «en dedan».

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу — на ½ такта.

7. Battement tendu jete с I позиции, с III позиции в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — на каждую 1/4.

8. Battement tendu jete pique с I и III позиций в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 2/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ¼.

9. Положение ноги sur le cou de pied спереди, сзади и условное cou de pied, вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения — из положения ноги «вперед» и «назад».

Музыкальный размер - 2/4, ¾, 4/4.

10. Battement frappe в сторону, вперед и назад /изучается носком в пол/.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — на ¼.

11. Releve на полупальцах в I, II и V позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключение.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта.

12. Battement fondu в сторону, вперед и назад, изучается носком в пол.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

13. Battement releve lent на 90 градусов из I и III позиций в сторону, вперед и назад, в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед — держась за станок одной рукой.

Музыкальный размер - 4/4 исполняется на 2 такта.

14. Temps releve par terre (preparation) для rond de jambe par terre en dehors en dedans.

Музыкальный размер - 4/4, в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

15. Grand battement jete из I и III позиций в сторону, вперед и назад, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4 исполняется на каждую четверть.

16. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса.

Музыкальный размер - 4/4, в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт.

Тема 4. Экзерсис на середине зала

1. Demi plie в I, II, III позициях.

Музыкальный размер - 4/4, в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт.

2. Battement tendu.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на ½ такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4.

3. Passe par terre в I позиции вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

4. Demi rond de jambe par terre

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем — на 1 такт.

5. Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — на каждую ¼.

6. Rond de jambe par terre en dehors и en dedan, в начале изучения объясняются понятия «en dehors», «en dedan».

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу — на ½ такта.

7. Battement tendu jete с I позиции, с III позиции в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — на каждую 1/4.

8. Battement tendu jete pique с I и III позиций в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 2/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ¼.

9. Положение ноги sur le cou de pied спереди, сзади и условное cou de pied, вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения — из положения ноги «вперед» и «назад».

Музыкальный размер - 2/4, ¾, 4/4.

10. Battement frappe в сторону, вперед и назад, изучается носком в пол.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — на ¼.

11. Releve на полупальцах в I, II и V позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключение.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта.

12. Battement fondu в сторону, вперед и назад. /изучается носком в пол/.

Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

13. Battement releve lent на 90 градусов из I и III позиций в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4 исполняется на 2 такта.

14. Temps releve par terre (preparation) для rond de jambe par terre en dehors en dedans.

Музыкальный размер - 4/4, в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта.

15. Grand battement jete из I и III позиций в сторону, вперед и назад, вперед и назад.

Музыкальный размер - 4/4 исполняется на каждую четверть.

16. I-e port de bras.

Тема 5. Экзерсис на пальцах

1. Releve по I, II, V, VI позициям: у станка и на середине зала.
2. Pas echappe: у станка и на середине зала.
3. Pas assemble soutenu в сторону: у станка и на середине зала.
4. Pas de bourre simple: у станка и на середине зала.
5. Pas de bourre suivi у станка – на месте и с продвижением, на середине зала, на месте и с продвижением.
6. Pas souli по диагонали на середине зала.

Тема 6. Техника вращений на середине зала и по диагонали

Теория: Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение: Раскладка каждого вращения на музыкальные доли и методическое их объяснение; Дается комбинация на проучивание данного вида вращения; Разбор технических нюансов исполнения; Показываются виды вращений и их отличия друг от друга; Даются и разъясняются такие понятия как «форс» и «точка»; Разъясняется важность правильной работы головы и рук во время исполнения вращения.

Практика:

1. Отработка движений.
2. Работа головы во время вращения.
3. Подготовка к tour по 1 поз. ног.
4. Tour 1-ой поз. ног.
5. Туры en dedans по диагонали (туры pique)

Тема 7. Allegro

1. Temps leve из I, II позициях.
Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта; к концу года — на каждую четверть /.
2. Pas echappe из V позиции во II и со II в V.
Музыкальный размер - 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта.
3. Glissade в сторону, вперед и назад en face, а также в маленькие позы croisee и effacee вперед и назад.
4. Double assemble.
5. Assemble вперед и назад (en face и в маленькие позы croisee и effacee).
6. Jete в сторону в маленькие позы (с руками).
7. Echappe на II позицию с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou de pied спереди или сзади.

Тема 8. Adagio

Теория.

Из всех частей урока adagio включает в себя наибольшее количество разнообразных движений и поэтому представляет особую трудность для учащихся. Движения должны исполняться слитно, методически грамотно, соблюдать паузы. Связующие движения, соединяясь с основными, должны представлять законченный хореографический текст, подчиненный четкому ритму, темпу, квадратности.

Тема 9. Партерная гимнастика

Теория.

Комплекс упражнений партерной (балетной) гимнастики, в который входят упражнения на напряжение и расслабление мышц, на развитие голеностопного сустава, на укрепление осанки и проработке мышц спины, развитие тазобедренного сустава, выворотности ног, для развития величины шага, растяжки поперечных паховых связок.

Практика:

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.
2. Упражнения на развитие голеностопного сустава.
3. Упражнения на укрепление осанки.

4. Упражнения для развития тазобедренного сустава.

5. Упражнения для развития амплитуды шага.

Тема 10. Постановочная работа: этюдная работа на основе классических элементов

Теория. Этюд, танец.

Практика. Этюдные и танцевальные композиции на элементах классического танца.

Тема 11. Образцы классического танца

Теория. Разучивание отрывков из известных классических балетов.

Практика:

1. «Щелкунчик» - фрагмент «Полька».
2. «Тщетная предосторожность» - фрагмент «Поле».
3. «Баядерка» - фрагмент «Праздник огня».
4. «Золушка» – сюита «Полночь».

Тема 12. Мероприятия познавательно-воспитательного характера

Теория: объяснить правила поведения в концертном зрительном зале, на сцене во время репетиций и выступлений. Беседа об этике, толерантности.

Практика: Участие в детских мероприятиях, поход на массовые представления, поход на классические балеты, праздники внутри объединения.

Тема 11. Итоговое занятие

Форма: исполнение и демонстрация упражнений партерного экзерсиса. Экзерсис у станка и на середине зала. Демонстрация Allegro. Демонстрация вращений на середине зала и по диагонали. Демонстрация Adagio. Показ классических этюдов и отрывков из изученных балетов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническая база.

Занятия должны проходить в просторном, проветренном помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для эффективной работы необходимо использовать фонотеку, видеоматериалы, наглядные пособия; учебный, научно-методический, диагностический, дидактический материалы; использовать интернет-технологии, технические средства обучения: магнитофон, видеомангитфон, телевизор, компьютер для обработки музыкально-хореографического материала. Кабинет должен быть 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 воспитанники должны приходиться в специальной форме: девочки — черный купальник, черные лосины, белые носки, мальчики — белая футболка, черные шорты, черные носки. Обувь для мальчиков и девочек – балетки. Благоприятные условия для проведения занятий по хореографии являются залогом успеха в работе хореографа с начинающими танцорами.

Методические рекомендации.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных данных, уровня его подготовки. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Классический танец».

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков - правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие

выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых занятий ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, видео материал), цель которых — способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещения балетных спектаклей, просмотр видео материалов. Следуя лучшим традициям русской балетной школы, преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники. Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий.

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и движения; просмотр видеоматериалов с выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие мышления);
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод ускорения-замедления;
- метод заучивания;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении классического танца в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Для достижения цели программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

принцип доступности и индивидуальности предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий.

принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

принцип систематичности – один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий.

принцип сознательности и активности предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

принцип повторяемости материала хореографического занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков.

принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

принцип успеха ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Для эффективной работы по данной программе необходимо использовать разнообразные формы. Основная форма организации деятельности занимающихся - занятие с целым коллективом.

Оценочные материалы.

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

Оценка 8-10 баллов:

- безошибочное исполнение хореографической композиции, гимнастического комплекса;

- музыкальность, эмоциональность и техничность исполнения;

- полнота и целостная система творческих знаний;

- свободное владение своим телом, легкость исполнения.

Оценка 6-7 баллов:

- небольшие неточности в исполнении хореографической композиции, погрешности в выполнении гимнастического комплекса;

- музыкальность и хорошая техничность исполнения;

- недостаточно полные знания в теории гимнастики;

- поддержание хорошей танцевальной формы;

- хорошее владение своим телом.

Оценка 4-5 баллов:

- невыразительное исполнение хореографической композиции, гимнастического комплекса с техническими погрешностями;

- недоученную танцевальную лексику, сбивчивое исполнение;

- недостаточно эмоциональное исполнение;

- плохое владение своим телом.

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

Список литературы

1. Базарова Н. Классический танец. – СПб: Лань, 2009 – 190 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – СПб: Лань, 2006 – 240 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2002 — 158 с..
4. Валухин Е.П. Мужской классический танец. Эволюция во времени. – М.: ГИТИС, 2014 – 232 с.

5. Громова Е. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением. – СПб.: Планета Музыки, Лань, 2010 - 384 с.
6. Домарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога. Мастер-класс мужского театрального урока. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2010 – 128 с.
7. Есаулов И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением. – Ижевск: МСА, 2001 – 299 с.
8. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. – СПб.: Планета музыки, 2015 - 256 с.
9. Есаулов И.Г. Словарь по эстетике классического балета. – Ижевск: МСА, 2003 – 229 с.
10. Звездочкин В. Классический танец. – СПб.: Планета музыки, лань, 2011 – 400 с.
11. Костровицкая В. С. Классический танец. Слитные движения. Руки. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009 – 128 с.
12. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009 – 320 с.
13. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. – СПб.: Планета музыки, 2009 – 384 с.
14. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – СПб: Лань, 2005 – 496 с.
15. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб: Лань, Планета музыки, 2011 - 544 с.
16. Чеккети Г. Полный учебник классического танца. – М.: АСТ: Астрель, 2007 – 504 с.
17. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: Планета музыки, 2011 – 72

Интернет-ресурсы:

18. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/ - о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
19. www.horeograf.com. Сайт посвящен хореографам и танцорам.
20. Афиша онлайн событий в Пермском крае - Актуальное расписание онлайн трансляции театров Пермского края <http://mk.permkrai.ru/neskuchnodoma/>

Приложение

1 раздел.

Основные положения ног, рук и корпуса.

1. Позиции ног.

Первая позиция ног. Ступни ног соприкасаются пятками, образуя прямую линию на полу, пятки развернуты наружу.

Вторая позиция ног. Сохраняя прямую линию 1 позиции, стопы находятся на расстоянии между пятками в длину одной стопы.

Третья позиция ног. Ступни ног выворотом соприкасаются пятками, которые заходят одна за другую до полуступни.

Пятая позиция ног. Ступни ног выворотом соприкасаются во всю свою длину так, чтобы носок одной ноги соприкасался с пяткой другой ноги.

Четвертая позиция ног. Сохраняя выворотную пятую позицию ступни ног находятся параллельно на расстоянии чуть меньше длины стопы, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги.

2. Позиции рук.

Руки являются одним из выразительных средств исполнителя, придают закономерность позы. Им принадлежит огромная вспомогательная роль: во вращении, в сохранении устойчивости, в прыжках.

Первая позиция рук. Руки подняты вперед на уровне диафрагмы, образуя овал. Ладони обращены к себе, кисти и локти на одном уровне. Следить, чтобы плечи не выдвигались вперед, не поднимались. В больших прыжках 1 позиция рук – трамплин для их раскрытия. Они подтягивают корпус в момент взлета.

Вторая позиция рук. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч. Они поддерживаются в трех точках: плече, локте и запястье. Локоть и запястье чуть ниже плеча. Линия рук дугообразна. Ладони повернуты к зрителю. Руки немного впереди плеч.

Третья позиция рук. Руки подняты вверх, образуя овал над головой таким образом, что если поднять взгляд наверх, не поднимая головы, можно увидеть мизинцы рук. Ладони обращены вниз. Плечи опущены.

Подготовительное положение. Из этого положения руки начинают свой путь в заданную позицию. Подготовительное положение является исходным для рук.

Руки опущены вниз. С корпусом не соприкасаются. Они закреплены в локтях, которые направлены в стороны, образуя овал. Ладони обращены вверх.

3. **Preparation** (препарасион) – приготовление, подготовка.
4. **Allonje** (алонже) – удлинить, продлить, вытянуть. Движение из *adajjo*, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.
5. **En face** (ан фас) – прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.
6. **Epaulemen** (эпольман) – определенное положение танцовщика, при котором фигура развернута в пол-оборота к зрителю, голова повернута к плечу, выдвинутому вперед.
7. **Большие и маленькие позы классического танца.**

Croisee (круазэ) – скрещивание. Поза, при которой ноги скрещены, одна закрывает другую.

Effacee (эфасэ) – развернутое положение корпуса и ног.

Ecartee (экартэ) – отводить, раздвигать. Поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.

Arabesque (арабеск) – поза, название которой происходит от стиля арабских фресок. В классическом танце существует 4 вида позы *arabesque*:

1 *arabesque* - руки и ноги открыты;

2 *arabesque* – руки закрыты, ноги в открытом положении;

3 *arabesque* – руки открыты, ноги в закрытом положении;

4 *arabesque* – руки и ноги закрыты, корпус развернут спиной к зрителю, бедра остаются в прямом положении.

Attitude (аттитюд) – поза, положение фигуры. Одна из поз классического танца, главная особенность, которой согнутое колено поднятой ноги назад или вперед в положении *ecartee* или *croisee*.

2 раздел.

Движения классического экзерсиса.

1. **Demi plie** (деми плие) – маленькое приседание, полуприседание.

Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений и всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им. *Demi plie* развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. Вырабатывает выворотность ног в тазобедренном суставе, разрабатывает правильное положение ступни перед прыжком, который начинается с толчка от пола пятками. В *plie* участвует активно спина, где она сохраняет прямое, вертикальное положение, что способствует укреплению и развитию мышц в пояснице.

При исполнении *demi plie* тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, колени раскрываются к носкам, пятки не отрываются от пола, мышцы растягиваются и собираются, как пружины, через сопротивление, корпус подтянут, поясницу не прогибать. Не допускать “завал” на большой палец и наклонов корпуса.

2. **Grand plie** (гранд плие) – большое приседание, полное приседание. *Grand plie* является развитием *demi plie*. Исполнив *demi plie*, необходимо продолжить приседание, отделив пятки от пола, когда их невозможно удержать на полу. Ступни переходят на низкие полупальцы. При обратном движении пятки поставить на пол, а затем вытянуться из *demi plie*. Мышцы спины и таза сильно подтянуты. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги. Бедра выворотны. Колени раскрываются к носкам.

- Исполняя *grand plie* по 2 позиции пятки от пола не отделять. Колени и ступни образуют прямой угол.
3. **Releve** (релеве) – подъем на полупальцы на двух ногах в заданной позиции с последующим опусканием. Развивает эластичность ступни, гибкость пальцев, икроножные мышцы, силу ног. Подъем на полупальцы происходит за счет работы всех мышц ног. Ноги предельно выворотны в тазобедренных суставах, втянуты в коленях. Обе пятки одновременно отделяются от пола и таким же образом, усиливая выворотность ног, подавая пятки вперед, возвращаются обратно.
 4. **Battement tendu** (батман тандю) – приведение и отведение натянутой ноги, не отделяя носок от пола вперед, в сторону и назад. При исполнении *battement tendu* вперед нога ведется пяткой, в позицию возвращается носком, назад нога отводится носком, возвращается пяткой. Колени предельно втянуты, не садится на бедра, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, не косить стопу, а сильно вытягивать взем и пальцы в выворотном положении, пола касается только большой палец ноги.
 5. **Battement tendu jete** (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, на 30 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работающая нога через *battement tendu* фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается. Движение выполняется с акцентом от себя, *battement tendu jete* в быстром темпе, с акцентом броска к себе. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут. Следить за выворотностью стопы, за высотой броска, за точностью направлений (*battement tendu jete* назад – ногу за себя), не поднимать ногу бедром, бросок выполняется низом ноги.
 6. **En dehor** (ан деор) – это вращательное движение наружу, от опорной ноги.
 7. **En dedans** (ан дедан) – это вращательное движение во внутрь, к опорной ноге.
 8. **Passe par terre** (пассе пар тер) – путь работающей ноги на полу при переходе из одного положения в другое (нога впереди или сзади).
 9. **Rond de jamb par terre** (ронд де жамб партер) – круг ногой по полу. Круговращательное движение тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.
 10. **Temps releve par terre** (тан релеве пар тер) – preparations (препарасьон) к *rond de jamb par terre*. Это сложное движение, где в работу включаются обе ноги. Опорная нога уходит в *demi plie*, рабочая делает *demi rond* до стороны, с одновременным вытягиванием опорной ноги. Рука во время *plie*, поднимается в 1 позицию и раскрывается на 2 позицию вместе с *demi rond* рабочей ноги.
 11. **Battement fondu** (батман фондю) – мягкое, плавное, «тающее» движение. развивает силу, выворотность, эластичность ног. Состоит из сгибания работающей ноги в положении *sur le cou- de- pied* при одновременном *demi plie* на опорной ноге и разгибании работающей ноги в любое направление при одновременном подъеме из *demi plie*. Все элементы движения выполняются слитно. В *battement fondu* положение *sur le cou- de- pied* впереди видоизменяется. Работающая нога сгибается в колене и при выворотном бедре прикасается мизинцем к опорной ноге над внутренней лодыжкой. Подъем вытянут, пальцы вытянуты.
Battement fondu выполняется на 45, на 90 градусов и на полупальцах. Работающая нога с положения *sur le cou- de- pied* поднимается носком до колена и раскрывается в заданное направление. Обе ноги одновременно вытягивают колено.
- Double battement fondu*. Все правила исполнения *battement fondu* сохраняются, но в движение добавляется *demi plie* во время положение рабочей ноги *sur le cou- de- pied* .
12. **Battement frappe** (батман фрапе) – ударное движение. Движение отрабатывает энергичное быстрое сгибание ноги *sur le cou- de- pied* и разгибание её на 25-30 градусов.

Выполняется низом ноги от колена при закреплённом, неподвижном бедре. Сгибание ноги на *sur le cou- de- pied* происходит с ударом, от которого нога отлетает в заданное направление. На щиколотке нога не должна “прилипнуть”. Акцентируется раскрытая нога. Бедрa выворотны. Центр тяжести на опорной ноге. Движение выполняется в сторону, со сменой *sur le cou- de- pied*, вперёд и назад. При исполнении вперёд нога отводится стопой, пятка подаётся вперёд. Колено, сохраняя выворотность, слегка отстаёт. При возвращении на щиколотку, работающая отводится коленом, а затем стопа занимает положение *sur le cou- de- pied*. При движении назад с положение *cou- de- pied* отводится выворотное колено, нога разгибается, пятка направлена вниз, обратное движение выполняется выворотной стопой, колено слегка отстаёт.

Double battement frappe. Совершив удар *sur le cou- de- pied* впереди, работающая нога приоткрывается в сторону 2 позиции (колено образует прямой угол), ударяет сзади *sur le cou- de- pied* и разгибается в сторону. Первый удар усиливается вторым, и стопа энергично вытягивается в сторону.

13. **Положение sur le cou- de- pied** (сюр ле ку де рье) – положение одной ноги на щиколотке опорной ноги. Существует 3 положения: 2 спереди (условное и обхватное) и 1сзади. **Условное cou- de- pied:** рабочая нога находится на середине щиколотке опорной ноги, над косточкой, касаясь ее только большим пальцем ноги, пятка опорной ноги не касается, а подается вперед. **Положение sur le cou- de- pied спереди:** рабочая нога обхватывает щиколотку опорной ноги подъемом, сильно выгнув его, пятка впереди, пальцы отведены назад. **Положение sur le cou- de- pied сзади:** пятка прижимается под икру опорной ноги, подъем вытянут, натянутые пальцы отведены назад. При любом **положение sur le cou- de- pied** следить за выворотностью бедра, колено точно в сторону, «не косить» стопу, корпус подтянут.
14. **Petit battement** (пти батман) – маленький батман, на щиколотке опорной ноги. Движение развивает подвижность колена и голеностопного сустава. Состоит из быстрого и четкого чередования положения *sur le cou- de- pied* впереди и сзади. Работающая нога отводится от закреплённого выворотного бедра только в сторону. Колено приоткрывается на половину движения ко 2 позиции. В каком бы темпе движение не выполнялось, приоткрывание ноги должно быть четким, не ступшеывалось. Подъем и пальцы вытянуты. Движение выполняется при неподвижном бедре. Движение акцентируется впереди или сзади. Удар впереди происходит в обхват подъемом, сзади – пяткой.
15. **Rond de jamb en l'air** (ронд де жамб ан лер) – круг ногой в воздухе. Движение развивает подвижность ноги от колена до носка. Выполняется крепкой и сильной верхней частью ноги. Круг в воздухе описывается низом ноги от колена. Предварительно открыть ногу в сторону на 45 градусов. **En dehors:** при закреплённом и неподвижном бедре нога сгибается в колене, описывает дугу назад и носок отводится к икре опорной ноги, не касаясь её, нога разгибается в исходное положение. **En dedans** – нога описывает дугу спереди. Ноги сохраняют предельную выворотность. Ни завывать, ни опускать, ни “страхивать” колено нельзя, фиксируется положение рабочей ноги на 45 градусов.
16. **Releve lent** (релеве лян) – медленный подъем ноги на 90 градусов. Движение развивает шаг, силу ног. Выполняется по правилам **battement tendu**, нога поднимается носком, а не бедром. Следить за ровностью плечевого и тазобедренного пояса, колени и рабочая стопа предельно натянуты. Удерживать заданную высоту. Не заваливать корпус.
17. **Battement developpe** (батман девлоппе) – раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу. Движение вырабатывает шаг, воспитывает силу ноги. Работающая нога из 5 позиции поднимается в положение “условного” *sur le cou- de- pied*, затем по опорной ноге до положения “у колена” – retire. Нога раскрывается, начиная движение низом ноги в заданное направление и опускается на пол, закрываясь

через *battement tendu* в 5 позицию. Движение выполняется во все направления. Вперёд нога раскрывается от колена пяткой, колено сдерживается. Бедра ровные. Носок раскрывается до уровня колена работающей ноги. Не оседать в поясице на бедрах. При исполнении *battement developpe* назад колено работающей ноги отводится от колена опорной ноги за плечо и раскрывается назад, корпус подаётся вперёд с вытянутыми мышцами спины

18. Battement soutenu (батман сутеню) – выдерживать, поддерживать, вытягивать. Движение состоит из вытягивания работающей ноги через положение на *cou- de- pied* в заданное направление с одновременным приседанием на опорной ноге и одновременным вытягиванием обеих ног в 5 позицию. Выполняется плавно с непрерывным движением. Развивает силу ног, выворотность, эластичность мышц, координацию. Выполняется носком в пол, на 45 и 90 градусов на всей стопе и на полупальцах.

19. Grand battement jete (гранд батман жете) – большой бросок ноги. При броске назад корпус подаётся слегка вперед и возвращается в прямое положение одновременно с возвратом в позицию работающей ноги. Бросок вперед и в сторону выполняется без участия корпуса. Работающая нога бросается не бедром (они не подвижны), а носком ноги.

3 раздел.

Движения классического танца на середине зала.

1. Port de bras (пор де бра) – упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы. *Port de bras* воспитывает руки в движении, прививает танцевальность, координацию. В классическом экзерсисе **6 port de bras**. правила положения рук в позициях сохраняются во всех формах *port de bras*.

1 port de bras. Выполняется *en face* по 1 позиции ног.

- руки из подготовительного положения поднимаются в 1 позицию;
- затем в 3 позицию;
- раскрываются на 2 позицию;
- закрываются в подготовительное положение.

2 port de bras. Выполняется в *epaulement croisse* по 5 позиции.

Preparations – руки раскрываются через 1 позицию, правая во 2 позицию, левая в 3.

- левая рука раскрывается во 2 позицию;
- левая рука переходит в подготовительное положение, одновременно правая в 3 позицию;
- руки соединяются в 1 позиции;
- раскрываются в исходное положение.

3 port de bras. Выполняется в *epaulement croisse* по 5 позиции.

Preparations – руки раскрываются через 1 позицию во 2 позицию.

Выполняется **1 port de bras** с наклонами корпуса вперед, руки в 1 позиции и назад, руки в 3 позиции.

4 port de bras . Выполняется в *epaulement croisse* по 5 позиции.

Preparations – руки раскрываются через 1 позицию, правая во 2 позицию, левая в 3.

- левая рука раскрывается во 2 позицию;
- вверх корпуса вместе с руками, которые находятся в положении **allonje**, разворачивается спиной к зрителю и чуть отклоняется назад, так чтобы находящаяся впереди рука была немного выше. Бедра при этом остаются неподвижны. Следить, чтобы плечи и руки находились в одной плоскости.
- левая рука проходя через подготовительное положение поднимается в первую позицию, правая одновременно с левой приходит в туже позицию.
- руки раскрываются в исходное положение.

5 port de bras. Выполняется в *epaulement croisse* по 5 позиции.

- Preparations** – руки раскрываются через 1 позицию, правая во 2 позицию, левая в 3.
- наклон корпуса вперед, руки по принципу **3 port de bras** собираются в первую позицию.
 - корпус возвращается в прямое положение, руки сохраняют первую позицию.
 - одновременный перегиб корпуса влево и назад, левая рука отводится во 2 позицию, а правая- в 3 позицию. Голова поворачивается налево.
 - усиливая перегиб назад, руки меняют положение: левая - в 3 позицию, правая - во 2 поз. Голова поворачивается к правому плечу, корпус возвращается в исходное положение.

6 port de bras. Исполняется в **epaulement croisse** по 5 позиции.

Preparations – руки раскрываются через 1 позицию, правая во 2 позицию, левая в 3, левая нога через **battement tendu** открывается назад. Этот вид **port de bras** сочетает в себе принципы исполнения **5 port de bras**, а так же растяжки назад с наклоном корпуса вперед и перегибом назад с вытянутой ногой впереди. Сначала исполняется растяжка назад с **5 port de bras**, затем из положения **demi plie** центр тяжести переносится на вытянутую ногу сзади и исполняется перегиб корпуса назад по правилам **5 port de bras**

2. Temps lie (тан лие) – взаимосвязанное упражнение. Это маленькая танцевальная композиция, объединяющая ряд движений и носящая уже некоторую артистическую окраску, так называемое **epaulement**, т. е. поворотом корпуса, головы, сопровождаемые взглядом. Оно воспитывает координацию движений, помогая развитию танцевальности. Исполняется на середине класса в позе **croisse** вперед или назад с передвижением вперед или назад.

Temps lie вперед. Исходное положение **epaulement croisse** в 5 позиции, руки в подготовительном положении.

- **demi plie**

- из положения **demi plie battement tendu** правой ногой вперед, руки поднимаются в 1 позицию.

- тяжесть корпуса переносится на правую ногу, руки раскрываются: левая в 3 поз., правая во 2 поз. Левая нога остается вытянутой сзади.

- левая нога закрывается в 5 позицию.

- подъем на полупальцы с разворотом корпуса в положение **en face**.

- **demi plie**, правая рука опускается в 1 позицию.

- **battement tendu** правой ногой в сторону на **demi plie** правая рука открывается во 2 позицию.

- тяжесть корпуса переносится на правую ногу, руки сохраняют свое положение.

- левая нога закрывается в 5 позицию в **epaulement croisse** в точку №2.

По такому же принципу исполняется **temps lie** вперед с левой ноги и назад с двух ног.

3. Pas de bourre (па де бурэ) – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением. **Pas de bourre** вырабатывает упругость стопы, устойчивость, навык быстро вытягивать подъём и пальцы, умение перемещать центр тяжести с одной ноги на другую, координацию, укрепляет свод стопы на полупальцах. **Pas de bourre** делятся на движения с переменной и без перемены ног, а также с поворотом **en tournant**. Переступание сопровождается положением стопы **sur le cou- de- pied** спереди и сзади. Выполняется движение выворотом и четко.

4. Pas ballanse (па балансе) – раскачивающееся движение; развивает свободу и непринужденность координации всего тела. Исполняется через **demi plie** и чередованием **cou- de- pied** спереди и сзади, из стороны в сторону.

Pas de basque (па де баск) – шаг басков (народность в Испании). Для этого движения характерен трехдольный размер. Исполняется вперед и назад. Являясь танцевальным по форме, он в тоже время воспитывает координацию движений. **Pas de basque**, как и **glissade**, имеет скользящий, стелющийся характер исполнения и поэтому исключает высокий прыжок.

4 раздел.
Раздел прыжков.
(Allegro)

Allegro (аллегро) – прыжковая часть урока, характеризующуюся более подвижным музыкальным оформлением. Прыжки делятся на следующие группы:

- с двух ног на две: *changement, echappe, assemble, glissade, sissonne ferme* и др.
- с двух ног на одну: *sissonne simple, sissonne ouvert, sissonne tombe, pas failli* и др.
- с одной ноги на другую: *pas jete, pas emboite, pas chasse, pa ballonne* и др.

Прыжки различаются на маленькие, средние и большие. В этом случае высоту прыжков определяет музыкальный темп.

1. **Temps leve soute** (тан леве соте) – прыжок с двух ног на две по 1,2,4,5 позициям.
2. **Changement de pieds** (шажман де пье) – прыжок в 5 позиции с переменной ног в воздухе.
3. **Pas echappe** (па эшапэ) – вырваться. Прыжок из 5 позиции с раскрытием ног во 2 позицию и собиранием из 2 в 5 позицию, с переменной ног.
4. **Sissonne simple** (сисон семпль) – простой прыжок с двух ног на одну. В момент приземления в *demi plie* в 5 позицию одна нога приходит положение стопы *sur le cou- de- pied* спереди или сзади. Прыжок выполняется на месте.
5. **Pas jete** (па жете) – бросок ноги в прыжке. Прыжок с двух ног на одну. Из 5 позиции правая нога скользит стопой по полу, броском открывается в сторону 2 позиции, тотчас же левая отталкивается от пола, при этом в воздухе фиксируется натянутость и выворотность обеих ног. затем 2 ноги собираются в 5 позиции в *demi plie*.
6. **Pas assemble** (па асамбле) – соединять, собирать. Прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе. Прыжок с двух ног на две, обе ноги фиксируют 5 позицию в воздухе в момент прыжка.
7. **Pas glissade** (па глисад) – скольжение по своему характеру исключает высокий прыжок. выполняется в сторону через 2 позицию, вперед и назад через 4 позицию на *croisse*. Прыжок с двух ног на две, в момент прыжка две ноги вытягиваются фиксируя позицию в воздухе.
8. **Pas de chas** (па де ша) – кошачий шаг. Этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивается изгибом корпуса и мягким движением рук.
9. **Sissonne ferme** (сисон ферме) – закрытый прыжок. Прыжок с двух ног на две с одновременным раскрытием ног на 45 градусов и продвижением вперед, в сторону, назад.
10. **Sissonne ouverte** (сисон уверт) – прыжок с открыванием ноги. Прыжок с двух ног на одну, в момент приземления одна нога открывается через *cou- de- pied* на 45 градусов, опорная в *demi plie*, закрывается рабочая нога через *assemble* в 5 позицию.

Словарь балетных терминов

Adagio	Адажио	Медленно, медленная часть танца.
Allegro	Аллегро	Прыжки
Allonge	Алонже	Удлинить, продлить, вытянуть. Движение из <i>adagio</i> , означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.
Aplomb	Апломб	Устойчивость, умение сохранять в равновесии все части тела, стоя на полупальцах или на пальцах в продолжении нескольких тактов.
Arabesque	Арабеск	Поза, название которой происходит от стиля арабских фресок. В классическом танце

		существует четыре виды позы «арабеск» № 1, 2, 3 и 4.
Assemble	Ассамбле	Соединять, собирать. Прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе. Прыжок с двух ног на две ноги.
Attitude	Аттитюд	Поза, положение фигуры. Поднятая вверх нога полусогнута.
Allegro	Аллегро	Прыжки
Balance	Балансе	Качать, покачиваться. Покачивающееся движение.
Pas ballonne	Па баллонэ	Раздувать, раздуваться. В танце характерно 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 coude prie.
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 коледлясь.
Balancoire	Балансуар	Качели. Применяется в grand battement jete.
Batterie	Батри	Барабанный бой. Нога в положении sur le coude pied. Прodelывает ряд мелких ударных движений.
Pas de bourree	Па де буррэ	Чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.
Brise	Бризе	Разбивать, раздроблять. Движение из раздела прыжков с заносками.
Pas de basque	Па де баск	Шаг басков. Для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8, т.е. трехдольный размер. Исполняется вперед и назад. Баски – народность в Испании.
Battement	Батман	Размах, биение.
Battement tendu	Батман тандю	Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.
Battment fondu	Батман фондю	Мягкое, плавное, «тающие» движение.
Battement frappe	Банман фраппэ	Движение с ударом, или ударное движение.
frappe	Фраппе	Бить.
Battement double frappe	Батман дубль фраппэ	Движение с двойным ударом.
Battement developpe	Банман девлоппэ	Раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу.
Battement soutenu	Батман сотеню	Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.
Cabriole	Кабриоль	Прыжок с подбиванием одной ноги другой.
Chain	Шен	Цепочка.
Changement de pieds	Шажман де пье	Прыжок с переменной ног в воздухе.
Changement	Шажман	Смена.

Pas chasse	Па шассэ	Гнать, подгонять. Партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.
Pas de chat	Па де ша	Кошачий шаг. Этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивается изгибом корпуса и мягким движением рук.
Le chat	Ле ша	Кошка.
Pas ciseaux	Па сизо	Ножницы. Название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.
Coupe	Купэ	Отрывистый. Подбивание. Отрывистое движение, короткий толчок.
Pas couru	Па курю	Пробежка по шестой позиции.
Croisee	Краузэ дегаже	Скрещивание. Поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую
Degagee	Дегаже	Освобождать, отводить.
Developpee	Девлопэ	Вынимание.
Dessus-des-sous	Десю-десу	Верхняя часть и нижняя часть «над» и «под». Вид pas de bourre.
Ecartee	Экартэ	Отводить, раздвигать. Поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.
Effacee	Эфасэ	Развернутое положение корпуса и ног.
Echappe	Эшашпэ	Вырываться. Прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.
Pas emboite	Па амбуате	Вкладывать, вставлять, укладывать. Прыжок во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.
En dehors	Ан деор	Наружу, из круга.
En dedans	Ан дедан	Внутри, в круг.
En face	Ан фас	Прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.
En tournant	Ан турнат	Вращать, поворачивать корпус во время движения.
Entrechst	Антраша	Прыжок с заноской.
Fouette	Фуэтэ	Стегать, сечь. Вид танцевального поворота, быстрого, резкого. Открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.
Ferme	Фэрме	Закрывать
Pas failli	Па файи	Подсекать, пресекать. Ослабевающее движение. Это движение имеет мимолежный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку. Одна нога как бы подсекает другую.
Galoper	Галоп	Гоняться, преследовать, скакать, мчаться.
Glissade	Глиссад	Скользить, скольжение. Прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.
Grand	Гранд	Большой.

Jete entrelacee	Жетэ антрэлясэ	Перекидной прыжок.
Entrelacee	Антрэлясэ	Переплестать.
Jete	Жетэ	Бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке.
Jete ferme	Жетэ фермэ	Закрытый прыжок
Jete passe	Жетэ пассе	Проходящий прыжок.
Lever	Левэ	Поднимать.
Pas	Па	Шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец».
Pas d` actions	Па даксион	Действенный танец.
Pas de deux	Па де де	Танец двух исполнителей, классический дуэт, обычно танцовщика и танцовщицы.
Pas de trois	Па де труа	Танец трех исполнителей, классическое трио, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.
Pas de quatre	Па де катр	Танец четырех исполнителей, классический квартет.
Passe	Пассе	Проходить, проводить. Связующее движение, проведение или переведение ноги.
Petit	Пти	Маленький.
Petit battement	Пти батман	Маленький батман, на щиколотке опорной ноги.
Pirouette	Пируэт	Юла, вертушка. Быстрое вращение на полу.
Plie	Плие	Приседание.
Demi-plie	Деми плие	Маленькое приседание.
Pointe	Пуантэ	Носок, пальцы.
Port de bras	Порт де бра	Упражнение для рук, корпуса и головы, наклоны корпуса, головы.
Preparation	Прэпарасион	Приготовление, подготовка.
Releve	Релеве	Приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полу пальцы.
Releve lent	Релеве лян	Медленный подъем ноги на 90 градусов.
Renverse	Ранверсэ	Опрокидывать, переворачивать. Опрокидывать корпус в сильном перегибе и в повороте.
Rond de gambe par terre	Ронд де жамб партер	Вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.
Rond	Рон	Круг
De gambe	Де жамб	Нога
Terre	Тер	Земля
Rond de gambe en l`air	Ронд де жамб ан лер	Круг ногой в воздухе.
L`air	Лер	Воздух
Soute	Сотэ	Прыжок на месте по позициям.
Simple	Семпль	Простой, простое движение.
Sissonne	Сисон	Прямого перевода не имеет, означает вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.
Sissonne fermee	Сисон ферме	Закрытый прыжок

Sissonne ouverte	Сисон уверт	Прыжок с открыванием ноги.
Sissonne simple	Сисон семпль	Простой прыжок с двух ног на одну.
Sissonne tombe	Сисон томбе	Прыжок с падением.
Saut de basque	Со де баск	Прыжок басков. Прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.
Soutenu	Сутеню	Выдерживать, поддерживать, втягивать.
Sur le cou de pied	Сюр ле ку де пье	Положение одной ноги на щиколотке другой, опорной ноги.
Temps lie	Тан лие	Связанное во времени. Связующее, плавное, слитное движение.
Temps levee soutee	Тан леве соте	Прыжок из первой, второй или пятой позиции или из пятой позиции на одну и ту же ногу.
Temps levee	Тан леве	Временно поднимать.
Tire-bouchon	Тир бушон	Закручивать, поднимать. В этом движении поднятая нога находится в полусогнутом положении вперед.
Tour chainee	Тур шенэ	Сцепленный, связанный, цепь кружков. Быстрые повороты, следующие один за другим.
Tour en l'air	Тур ан лер	Воздушный поворот, тур в воздухе.
Tour	Тур	Поворот.
Выворотность		Раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.
Координация		Соответствие и согласование всего тела.