

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 6» ГОРОДА ИРКУТСКА**

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол №1 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДШИ № 6
города Иркутска
Приказ от 01.09.2023 г. № 50

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
учебного предмета
ПО.01. УП.04. «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

**«Танцевальная азбука: упражнения с иллюстрациями
для юных артистов»**

Составитель: Горошок Екатерина Сергеевна,
преподаватель хореографических дисциплин

г. Иркутск, 2023 г.

Содержание

I. Введение.....	3
II. Основная часть.....	4
III. Правила техники безопасности.....	15
IV. Список литературы.....	16

I. Введение

Классический танец- это искусство, которое сочетает в себе строгость техники и красоту художественного выражения. Он требует от исполнителя не только физической подготовленности, но и артистизма, умения передать эмоции через движения. Для юных артистов, только начинающих свой путь в мире танца, особенно важно получить качественные методические рекомендации, которые помогут им освоить основы этого удивительного искусства.

Методические рекомендации для учащихся по классическому танцу «Танцевальная азбука: упражнения с иллюстрациями для юных артистов», ориентирована для учеников в детских школах искусств. А также данная разработка может быть полезна родителям и преподавателям в обучении классическому танцу. Она включает в себя основные упражнения, сопровождаемые наглядными иллюстрациями, это позволит юным исполнителям лучше понять технику выполнения движений, развить гибкость и координацию, а также запомнить названия французских терминов, обозначающих данные упражнения.

Актуальность данных рекомендаций состоит в том, что юные артисты нуждаются в качественном обучении, которое будет сочетать в себе теоретические знания и практические навыки. Использование иллюстраций позволит облегчить понимание техники и ускорить процесс обучения.

Цель- предоставить доступные и понятные упражнения с визуальными иллюстрациями, способствующие усвоению техники и улучшению движений у учащихся.

Задачи:

- воспитать у учащихся эстетический вкус;
- воспитать уважение к культуре и истории классического танца;
- развить творческие способности учащихся;
- развить познавательный интерес к изучению классического танца;
- научить понимать и использовать терминологию классического танца;
- научить правильному исполнению движений классического танца.

Целевая аудитория- ученики младших классов по Дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» по 8-летнему обучению классического танца, а также для учащихся старших классов для повторения пройденного материала. Может быть полезна родителям и преподавателям классического танца.

II. Основная часть

Построение урока классического танца

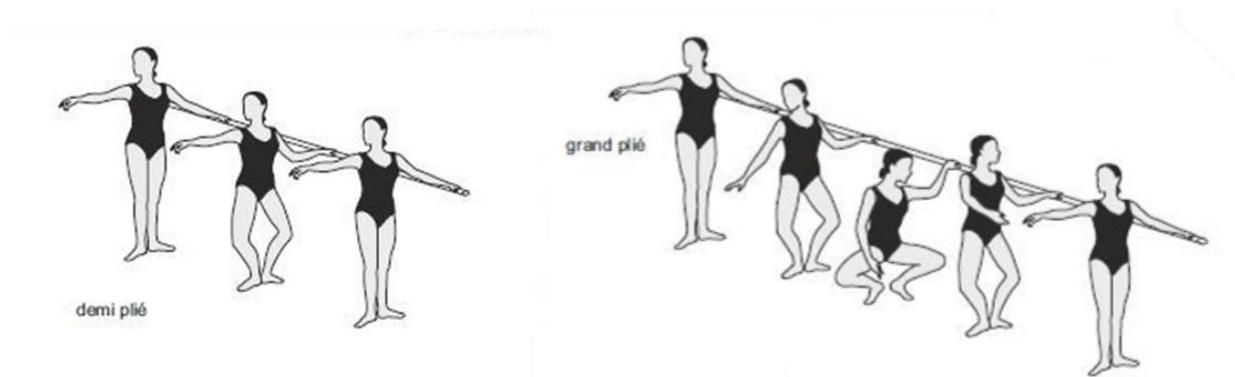
Урок состоит из упражнений у станка и упражнений на середине зала.

На середине упражнения делятся на экзерсис- adagio (сочетание поз и положений классического танца), allegro (прыжки) и упражнения на пальцах.

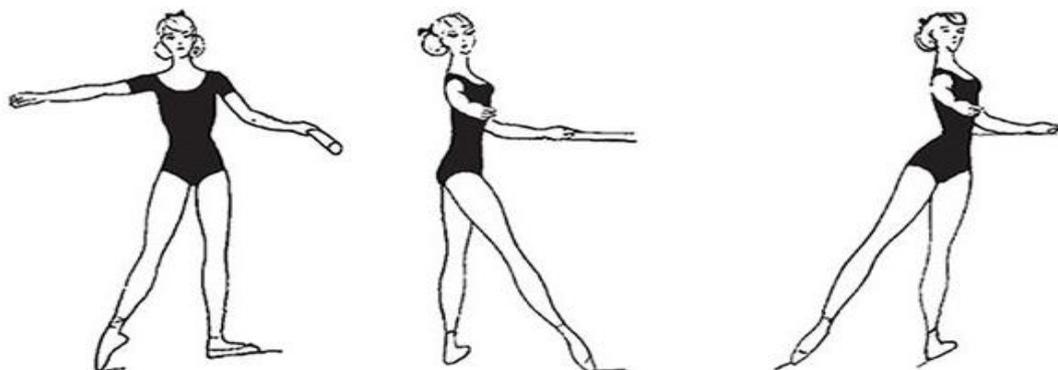
Последовательность упражнений у станка и на середине зала:

Plie- demi plie- маленькое приседание, полуприседание, grand plie- большое, глубокое приседание. Развивает коленные, голеностопные связки, ахиллово сухожилие. В глубоком приседании активно участвует спина, что способствует укреплению и развитию мышц поясницы.

В plie обязательно выворотное положение ног, недопустим «завал» на внутреннюю сторону стопы. Колени хорошо развернуты и при приседании направлены в сторону носков. Вес тела на всей стопе, корпус прямой и подтянутый, без прогиба в пояснице.

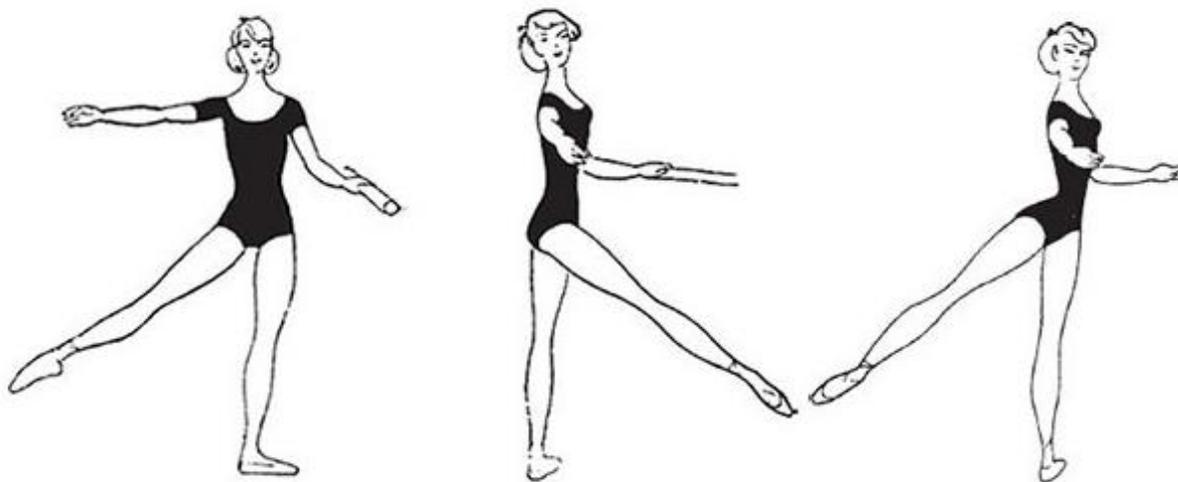


Battement tendu- отведение работающей ноги в каком-либо направлении и приведение ее к опорной ноге. Работающая нога легко движется по поверхности пола, с постепенным вытягиванием пальцев и подъема. Battement tendu вперед и назад выполняется по линии перпендикулярной туловищу, а в сторону точно по линии плеч. Вес тела на опорной ноге, носок от пола не отрывается.



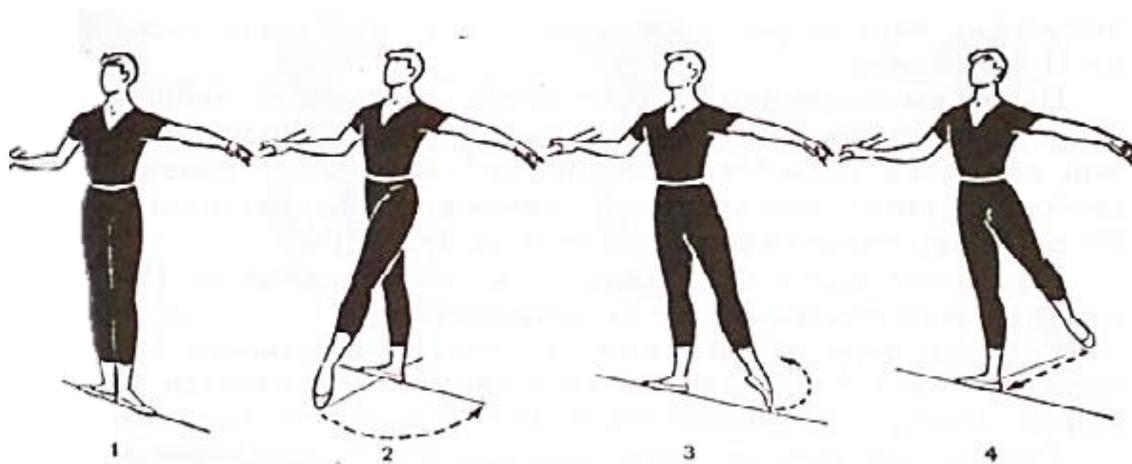
Батман тандю

Battement tendu jete- бросок ноги на 45 градусов (при быстром темпе 25 -30 градусов). Развивает силу, легкость ног, подвижность стопы, выворотность. Исполняется по всем направлениям вперед, в сторону, назад. Характер упражнения четкий, острый.



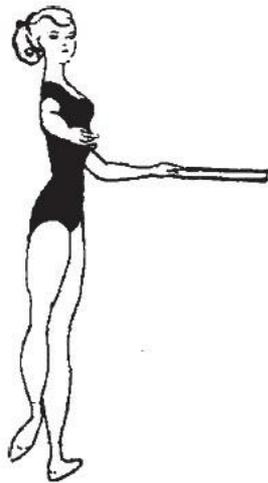
Батман тандю жете

Rond de jambe par terre- круговые движения ноги по полу в направлениях en dehors (наружу, от себя) и en dedans (во внутрь, к себе). В этом упражнении сохраняется предельная выворотность и натянутость всей ноги. Комбинация направлена на развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой выворотности ног. Вес тела сохраняется на опорной ноге, через первую позицию работающая нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

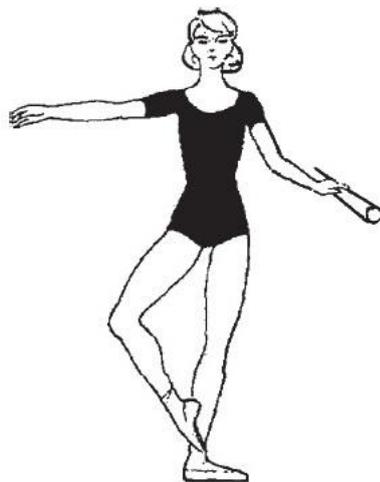


Battement fondu- тающее движение. Упражнение очень мягкое и плавное. Развивает силу, эластичность мышц, гибкость суставов, выворотность. Подготавливает к исполнению прыжков. Battement fondu считается сложным движением, состоящим из сгибания работающей ноги в условное положение sur le cou de pied при одновременном demi plie на

опорной и открывания работающей ноги в любом направлении при одновременном выпрямлении опорной ноги.



сзади



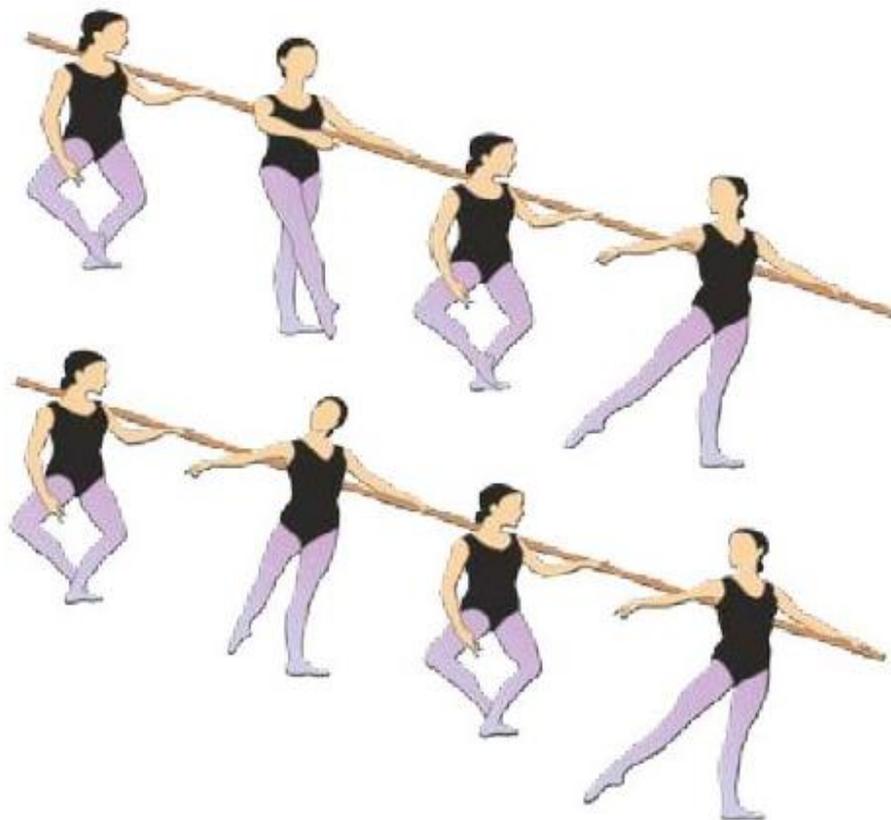
спереди



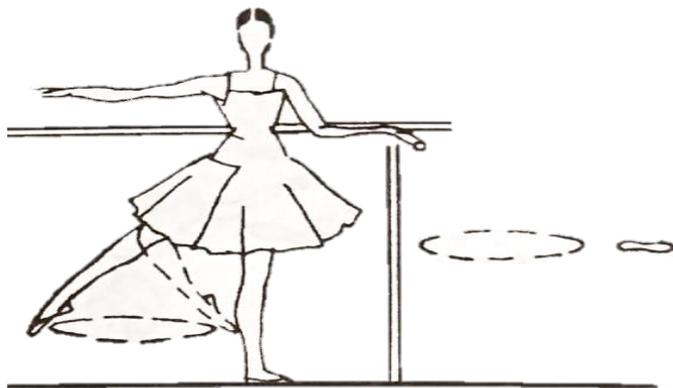
обхватывающее

Положение ноги на sur le cou de pied

Battement fondu



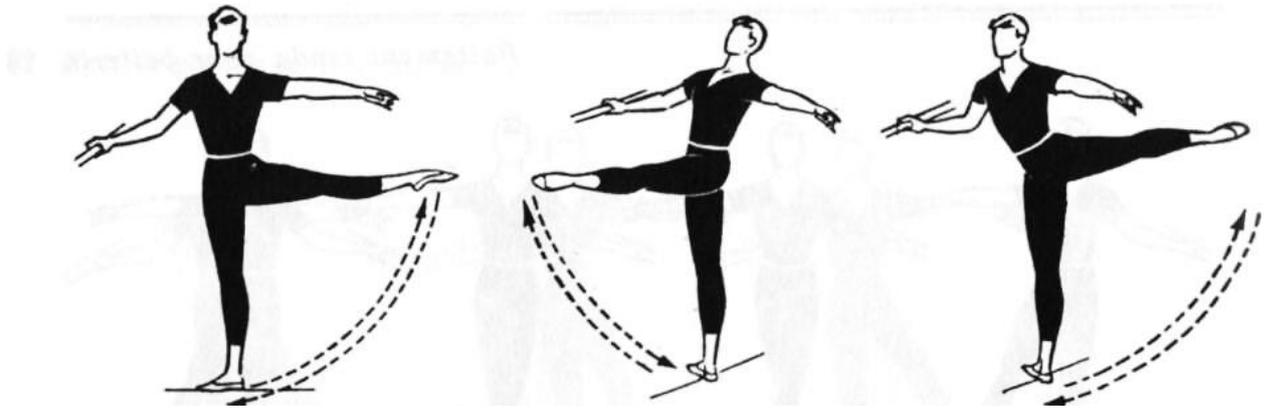
Rond de jambe en l'air- круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45 градусов или 90 градусов. Исполняется в направлениях en dehors (наружу, от себя) и en dedans (во внутрь, к себе). Движение вырабатывает выворотность в тазобедренном суставе, силу верхней части ноги и подвижность ноги в коленном суставе.



Battement frappe- «удар», движение состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания работающей ноги. Стопа работающей ноги с ударом приводится к опорной ноге в положении sur le cou de pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 градусов по всем направлениям. Развивает силу и выворотность ног, силу пальцев, подвижность коленного сустава, подготавливает для исполнения упражнений на пальцах.



Battement releve lent- медленный подъем ноги на 90 градусов. Упражнение развивает танцевальный шаг, силу, выворотность, натянутость ног. При недостаточном танцевальном шаге следует вначале разучить на 45 градусов.



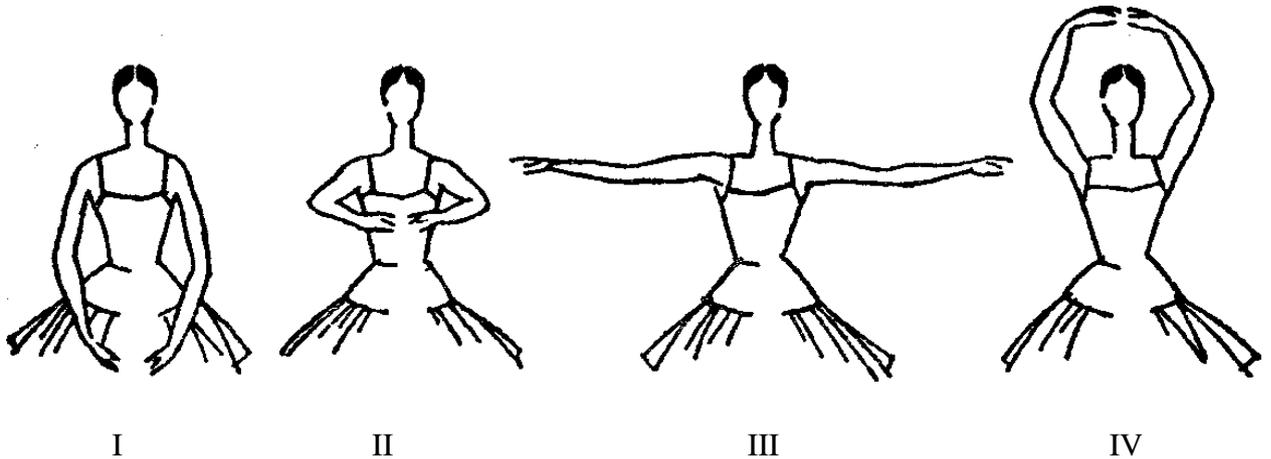
Grand battement jete- большой бросок ноги на высоту 90 градусов и выше по всем направлениям. Развивает силу ног, легкость, танцевальный шаг, силу мышц.



Экзерсис на середине

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у станка. Последовательность его в основном та же, но значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела без помощи станка. В комбинации активно вводятся различные ракурсы и позы классического танца.

Позиции рук

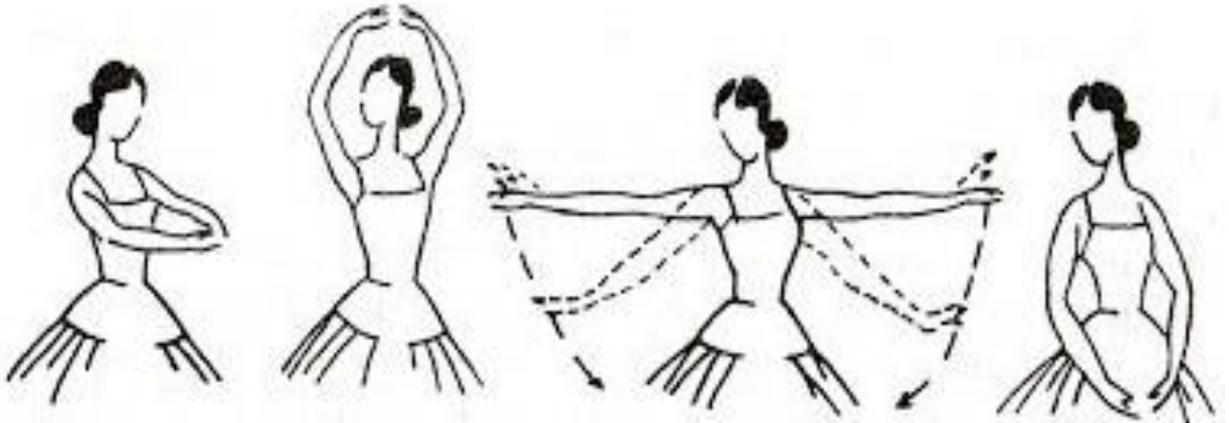


Позиции ног



Port de bras-это упражнения для рук, корпуса и головы, которое предполагает прохождение рук через основные балетные позиции в комбинации с поворотами, наклонами головы и корпуса танцора. В учебно- педагогической практике классической школы насчитывается шесть форм port de bras.

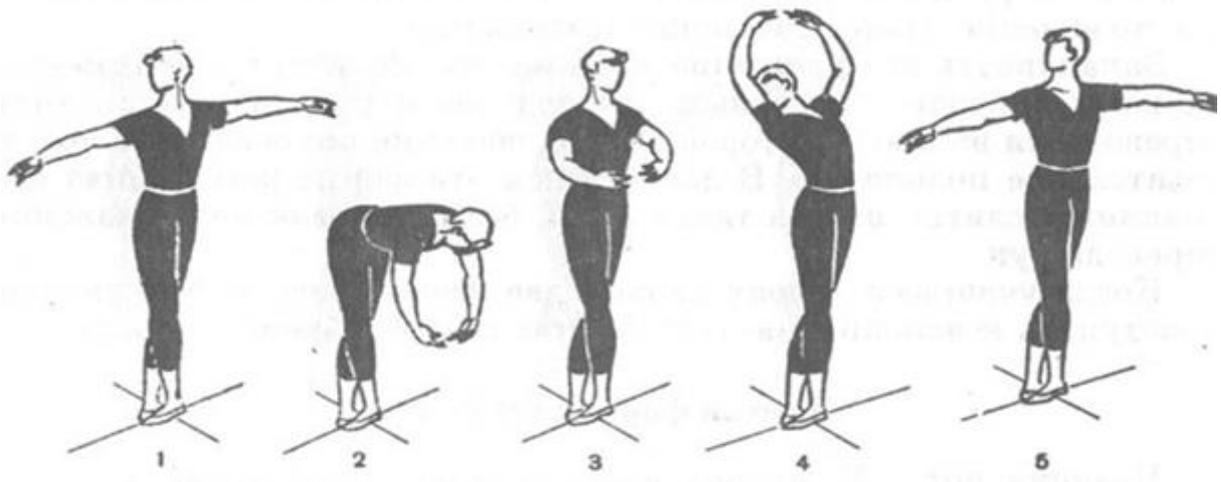
I Port de bras



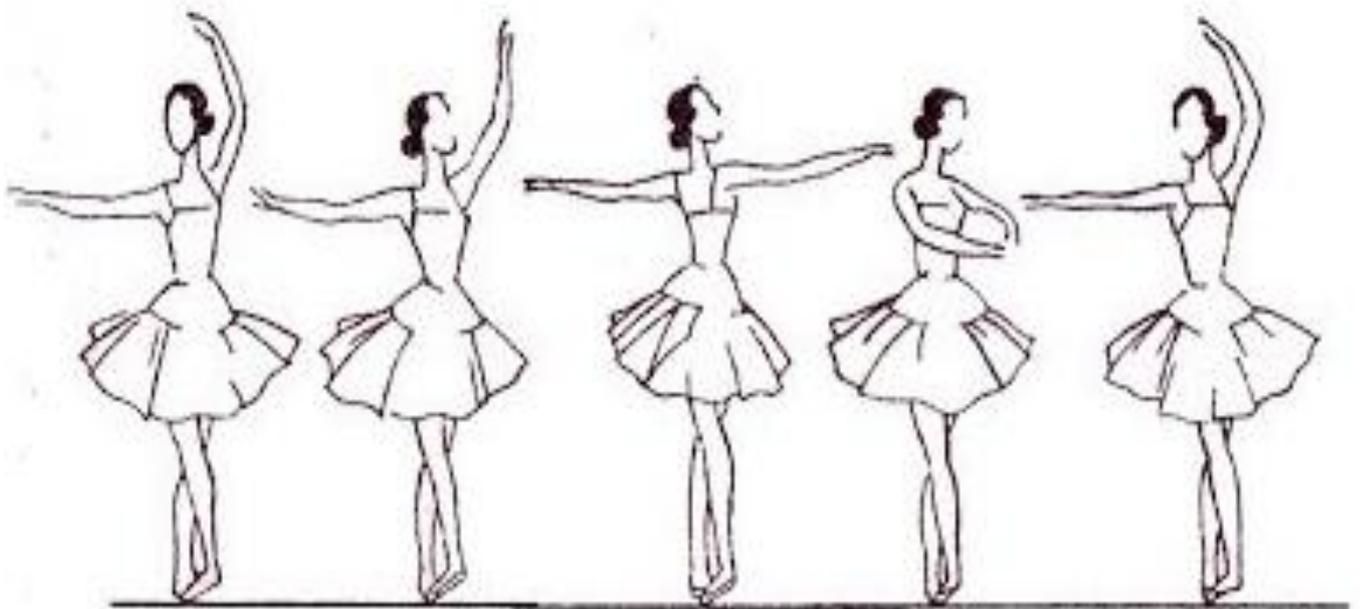
II Port de bras



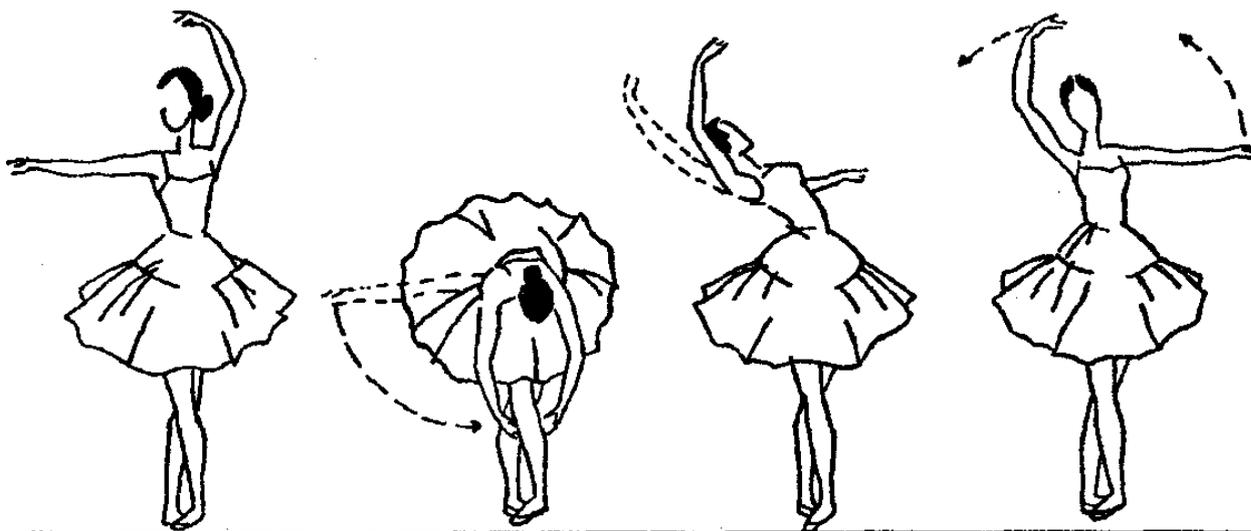
III Port de bras



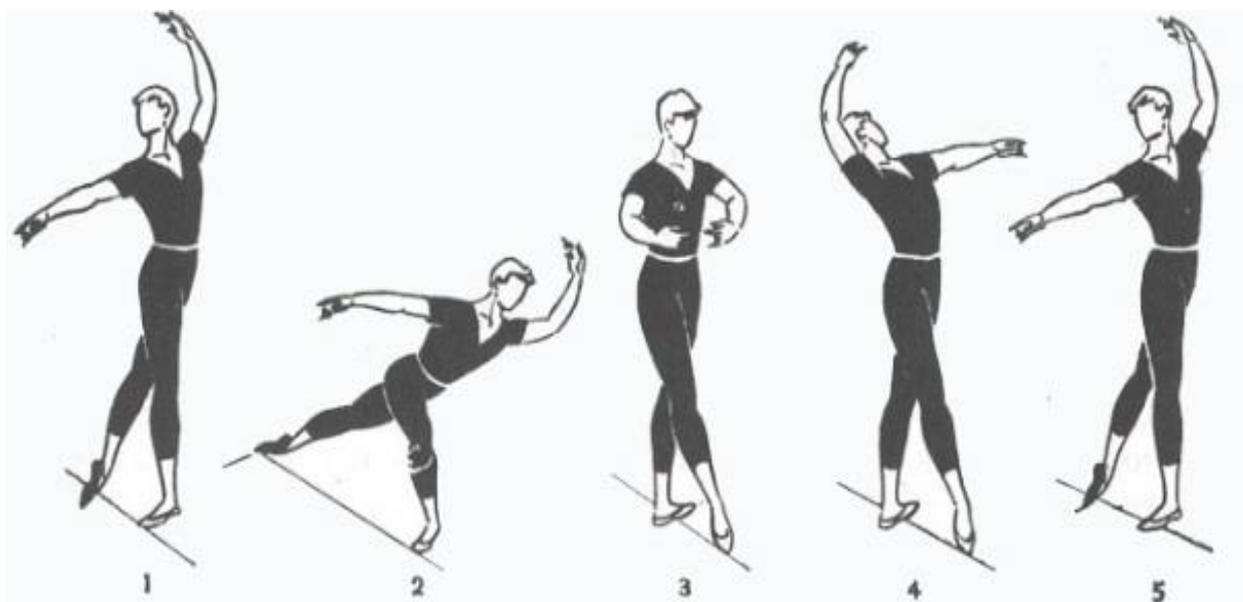
IV Port de bras



V Port de bras



VI Port de bras



Положение ерауlement- это положение корпуса, при котором фигура развернута вполоборота к зрителю, голова повернута к плечу, выдвинутому вперед. Различают два вида положения ерауlement: ерауlement croisee (закрытый) и ерауlement effacee (открытый). Они являются исходным положением при образовании основных поз классического танца, а так же при исполнении большинства танцевальных па.



croisee

назад

croisee

вперед

effacee

вперед

effacee

назад

Arabesque – это поза, при которой вытянутая нога отводится назад на вытянутый носок в пол, либо на 45 градусов, 60 или 90 градусов. Положение торса, рук и головы зависят от формы arabesque. Arabesque исполняется на вытянутой ноге, в plie, на полупальцах, на пуантах, в прыжке, с поворотом и вращениями.



1-й арабеск



2-й арабеск



3-й арабеск

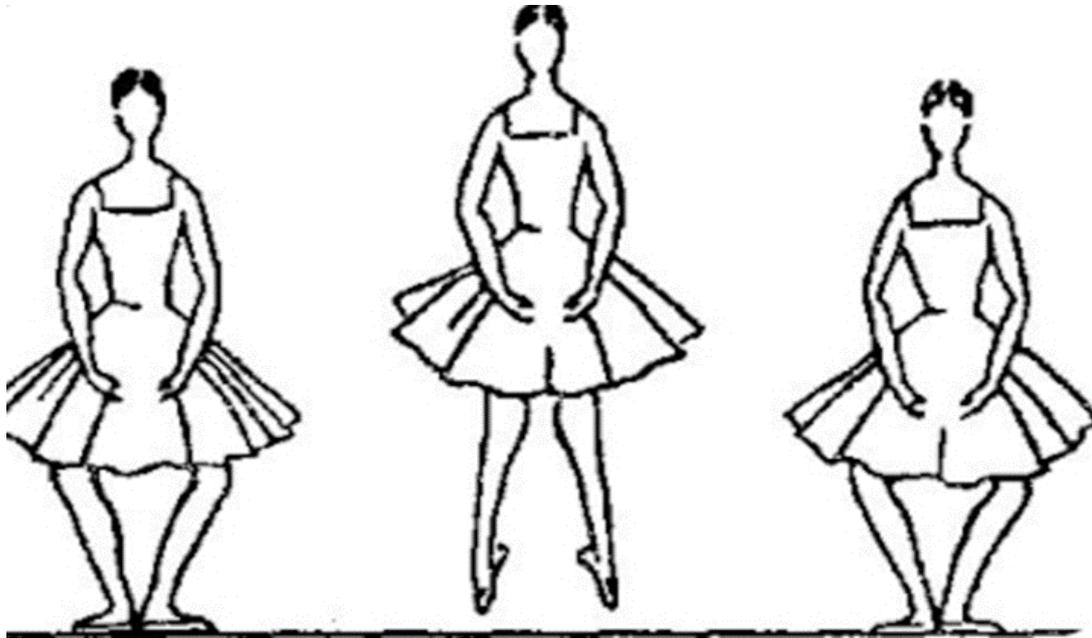


4-й арабеск

Allegro

Это самая сложная часть классического танца. В этой части урока осваиваются различные прыжки. Если у станка осваиваются элементарные навыки, в *adagio* ведется работа над позами в медленном темпе, то здесь все суммируется и отрабатывается в темпе прыжка. Прыжок зависит от силы ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей. Самым трудным элементом прыжка является *demi plie*, при помощи которого осуществляется толчок, взлет и его завершение. Необходимо чтобы вся ступня и особенно пятки плотно, с упором примыкали к полу. От пятки до кончиков пальцев отделялась ступня от пола, голеностоп и бедро активно участвовали в толчке от пола и вся нога, вытягивалась бы упруго в колене, подъеме и пальцах.

Tempsleve – самые простые прыжки с двух ног на две по всем позициям ног.



Прыжки делятся на большие и малые, простые и сложные, мягкие и трамплинные, стремительные и сдержанные. Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем, и должен быть различным у младших, средних и старших классов. Все новые прыжки разучиваются в медленном темпе, затем темп ускоряется по мере усвоения прыжка.

Завершающая часть урока предназначена для того, чтобы организм учащихся после напряженной работы пришел в состояние покоя при помощи выполнения различных форм *por de bras*.

III. Правила техники безопасности

Во время занятий классического танца необходимо соблюдать правила техники безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие специальную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующей теме, и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- иметь аккуратно причесанные волосы, гладко прибранными в шишку;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (браслеты, кольца, серьги, цепочки и т.д.);
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

IV. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. - Искусство, 1964.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб.: Респекс, Люкси, 1996.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М.: Академия, 2000.
4. Брыкин А., Колтановский А. Общеразвивающие и специальные упражнения. - М., 1973.
5. Ваганова А. Основы классического танца. - Искусство, 1936.
6. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. - М.: 2004.
7. Костровицкая В.С. Школа классического танца. – Искусство, 1976.