

**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»**

**Срок реализации – 6 лет**

г. Иркутск, 2023 г.

## **Аннотация к методическому обеспечению учебного предмета «Классический танец»**

Классический танец- это упорядоченная система танцевальных движений, которая сформировалась на протяжении многих веков, одно из главных выразительных средств балета.

Термин «Классический танец» возник в России в конце 19 в. Система классического танца складывалась путем отбора из множества бытовых, трудовых и прочих движений человеческого тела. Развитие и специфическую терминологию система классического танца получила во Франции, в трудах Королевской академии танца. Традиционно принята в классическом танце французская терминология.

Движения классического танца строятся на основе выворотности- способности к свободному разворачиванию ног наружу от бедра до кончиков пальцев, при котором ступни образуют линию, параллельную линии плеч. Virtuозность техники, достигнутая в результате освоения школы классического танца, служит средством создания художественных образов балетного спектакля.

Как учебная дисциплина классический танец представляет собой танцевальную гимнастику, необходимую для совершенствования выразительных средств танцовщика. Большой вклад в развитие классического танца внесли: К. Блазис, Ж.-Ж. Новерр, М.И. Петипа, Ф. Тальони, М. Тальони и др.

Учебный предмет «Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

### **Разработчик (автор):**

Смирнова Юлия Александровна - преподаватель МБУ ДО ДШИ № 6 города Иркутска  
Горошок Екатерина Сергеевна - преподаватель МБУ ДО ДШИ № 6 города Иркутска

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка .....	4
II	Виды упражнений и их выполнение .....	6
III	Правила техники безопасности .....	12
IV	Список рекомендуемой учебно-методической литературы .....	13

## **I. Пояснительная записка**

Учебный предмет «Классический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

Содержание учебного предмета «Классический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров». Учебный предмет «Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании, и к учебному процессу учебного заведения с профессиональной ориентацией.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

**Цель:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с ФГТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

### **Задачи:**

- развитие интереса к классическому танцу и хореографическому творчеству;
- овладение учащимися основными исполнительскими навыками классического танца, позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции, как соло, так и в ансамбле;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- освоение учащимися музыкальной грамоты, необходимой для владения классическим танцем в пределах программы;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;

- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и 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 логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

## II. Виды упражнений и их выполнение

### Построение урока классического танца

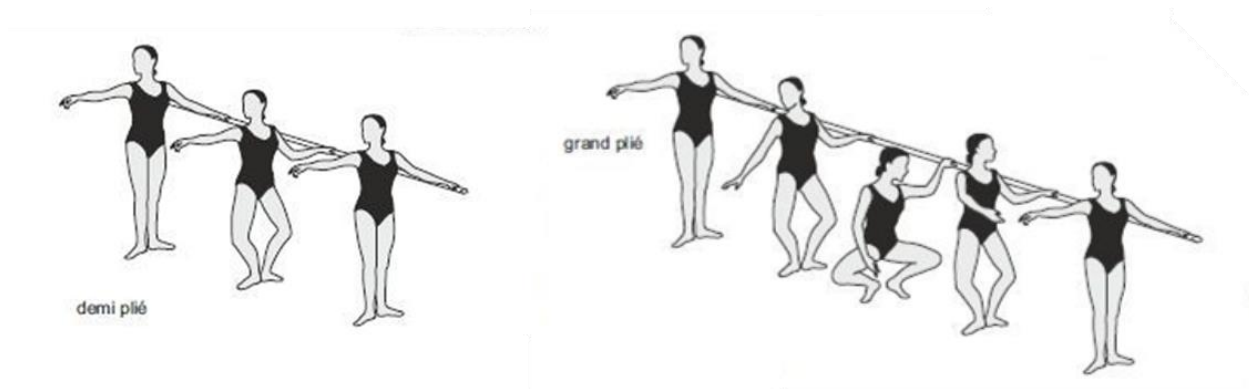
Урок состоит из упражнений у станка и упражнений на середине зала.

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

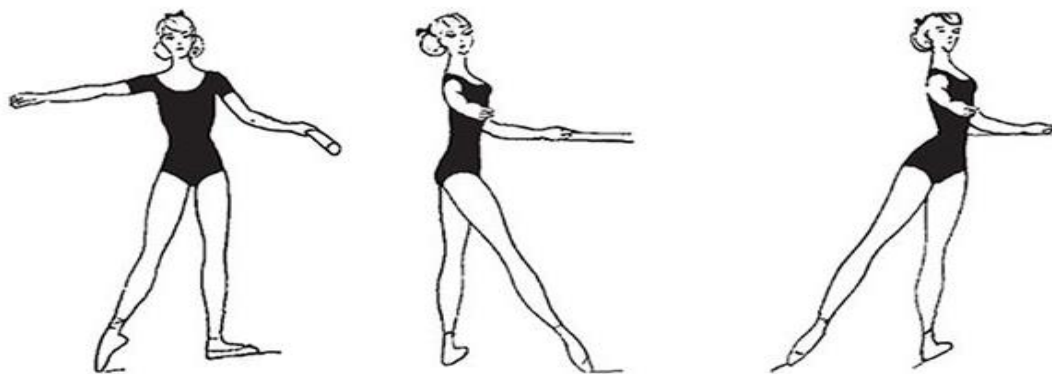
#### Последовательность упражнений у станка и на середине зала:

**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.

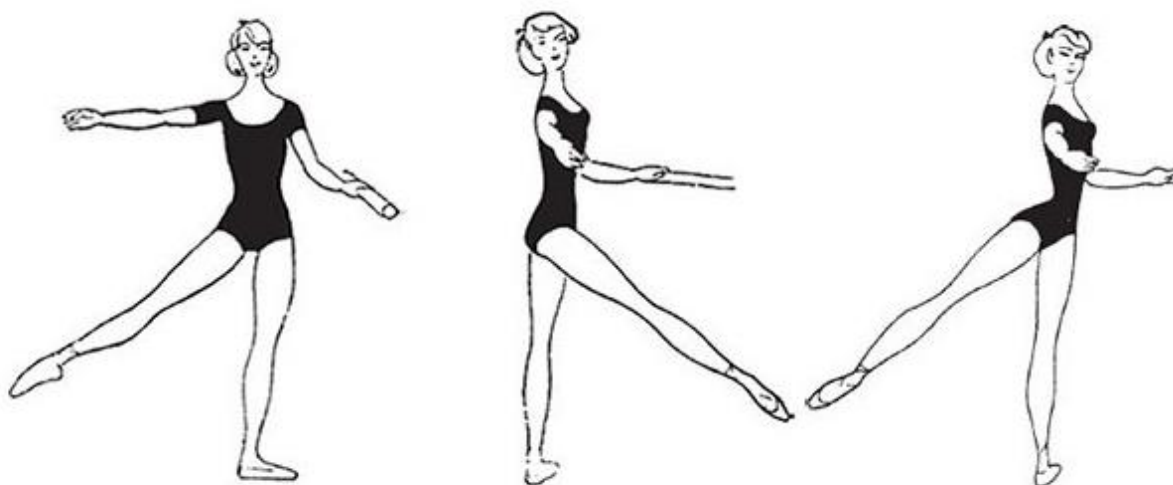


**Battement tendu-** отведение работающей ноги в каком-либо направлении и приведение ее к опорной ноге. Работающая нога легко движется по поверхности пола, с постепенным вытягиванием пальцев и подъема. Battement tendu вперед и назад выполняется по линии перпендикулярной туловищу, а в сторону точно по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



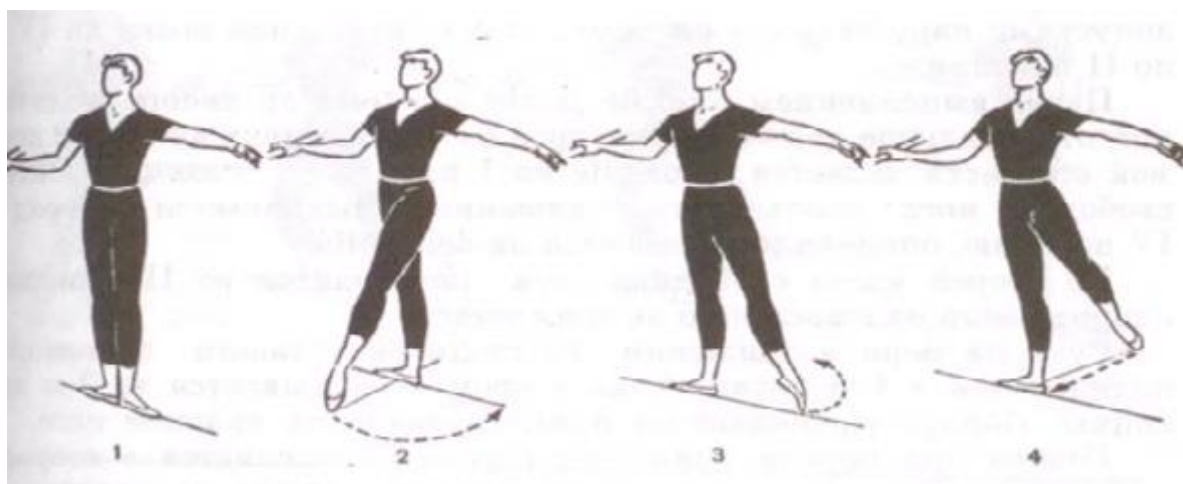
Батман тандю

**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.



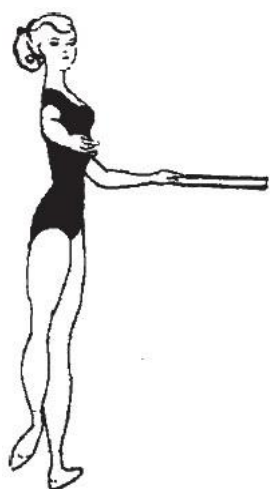
*Батман тандю жете*

**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



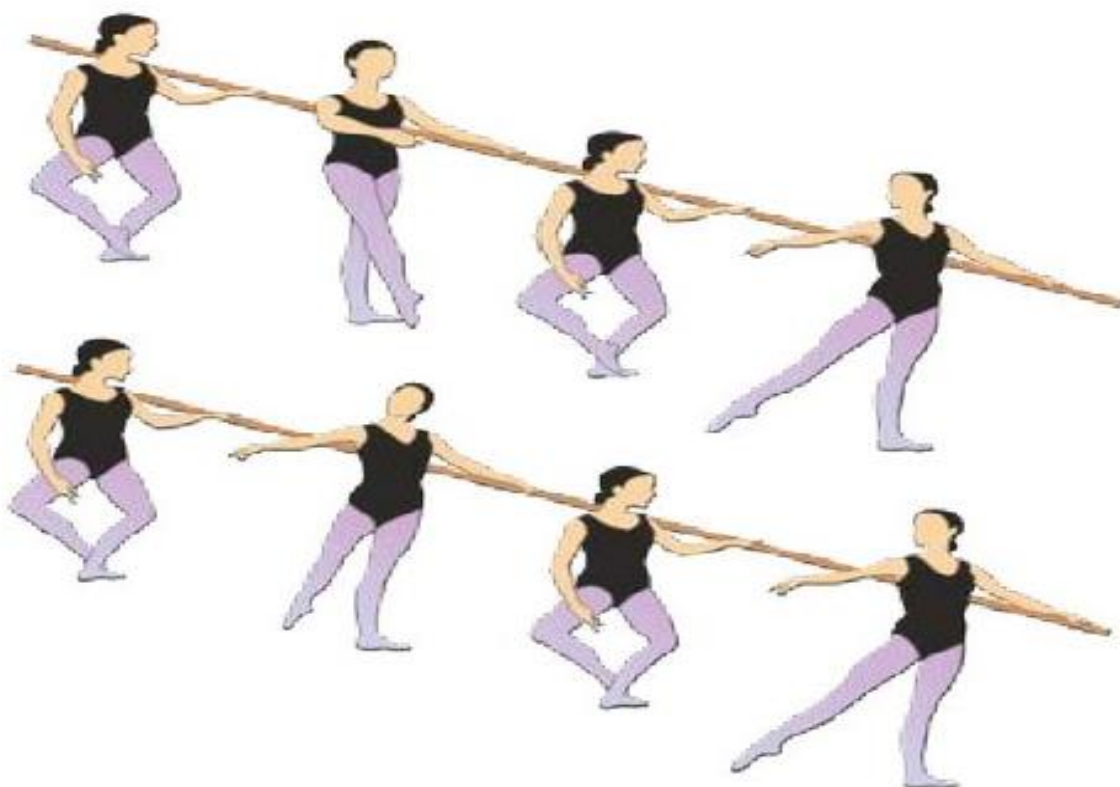
спереди



обхватывающее

Положение ноги на sur le cou de pied

### Battement fondu

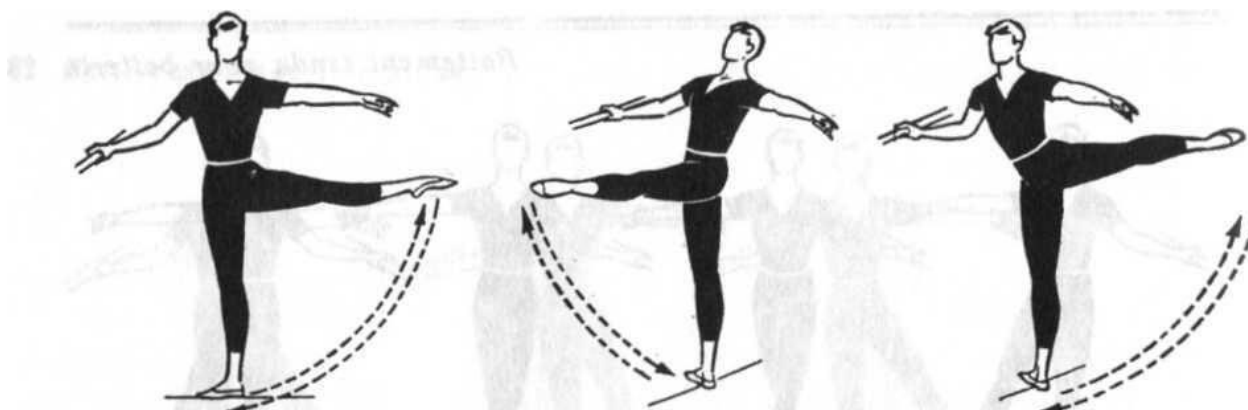




**Battement frappe-** «удар», движение состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания работающей ноги. Стопа работающей ноги с ударом приводится к опорной ноге в положении *sur le cou de pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 градусов по всем направлениям. Развивает 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.



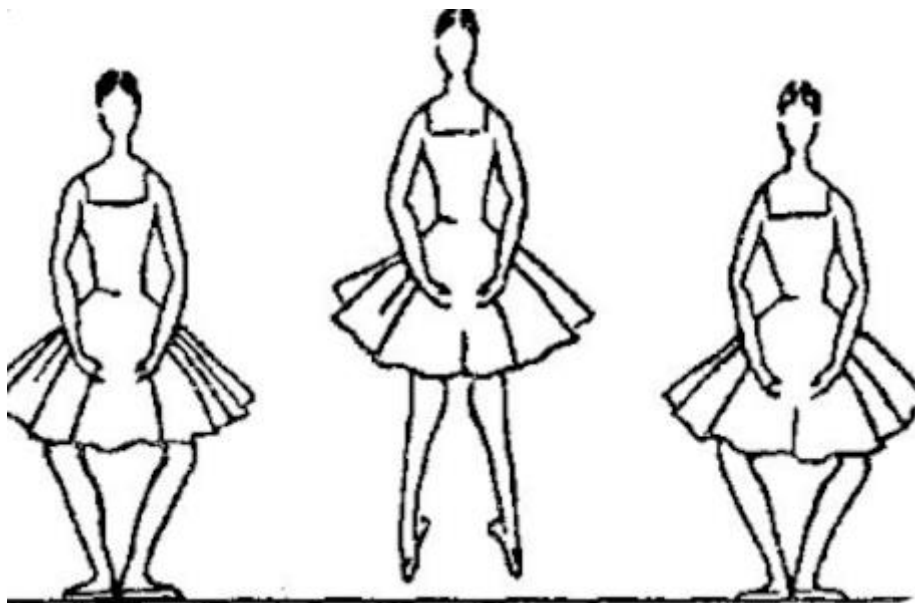
### **Экзерсис на середине**

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.

### **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*.

**Por de bras** является неотъемлемой частью всех движений классического танца.

### **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.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
9. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра спорт, 2001.
10. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. - М.: 1972.
11. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1968.
12. Смирнова М.В. Классический танец. Выпуск 3. - М.: Музыка 1988.
13. Тарасов Н. Классический танец. - Искусство, 1971.
14. Федотова С.Г. Гимнастика. - М.: 2003.
15. Фирилева Ж.Е. / Сайкина Е.Г. Фитнес-Данс. - СПб.: Детство-Пресс, 2007.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвящение, 1990.