

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЛЮБЕРЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

Предметная область

ПО.01. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО»

**Программа по учебному предмету
ПО.01.УП.04 «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

**Люберцы
2026**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУДО «ДХРШ» А.В. Шмелёва
Протокол № 1
« 26 » августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Методическим Советом
МУДО «ДХРШ» В.А. Шмелёва
« 26 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МУДО «ДХРШ»
Т.И. Тропина

« 26 » августа 2026 г.



Авторы (составители): преподаватель первой квалификационной категории -
Субботина Мария Вячеславовна; преподаватель высшей квалификационной
категории - Смирнова Ольга Михайловна

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Планируемые результаты освоения

- *Срок реализации учебного предмета;*

III. Учебный план

- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*

IV. Календарный учебный график

V. Рабочие программы УП

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классам;*

VI. Система, критерии оценок и форма промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения программы "Хореографическое творчество" обучающимися

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

VII. Программа творческой, методической и просветительской деятельности

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- *Рекомендации по использованию методов организации и реализации образовательного процесса, направленных на обеспечение теоретической и практической подготовки;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся*
- *Список основной литературы;*
- *Список дополнительной литературы;*

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Классический танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Классический танец» направлен на:

- эстетическое воспитание учащихся;
- приобщение детей к искусству классической хореографии;
- систематизацию и усовершенствование знаний, полученных прежде на предметах «Гимнастика» и «Ритмика»;
- приобретение основ исполнения классического танца;
- подготовку учащихся к дисциплине «Классический танец», рассчитанную на семилетнее обучение.

Данная программа разработана с учетом многолетних традиций и методик обучения, сложившимся в хореографическом образовании, а также в соответствии с образовательным процессом учебного заведения с профессиональной ориентацией. Программа организует работу преподавателя, устанавливает содержание, объем знаний и навыков, которые должны усвоить учащиеся в процессе обучения. В ней поэтапно изложены элементы урока классического танца, включающего в себя экзерсис у станка и на середине, раздела *allegro*, а также разучивание танцевальных номеров.

Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, развитию музыкального и эстетического вкуса, навыков коллективного общения, грамотному развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию творческой индивидуальности.

2. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

- развитие личности учащегося;

- социальная адаптация;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- расширение кругозора;
- укрепление здоровья;
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической сложности;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание исполнительской культуры.

Задачи:

Познавательная:

- развитие интереса к занятиям хореографией;
- развитие желания самовыражения через танец.

Развивающая:

- выявление задатков и способностей ребенка;
- развитие личностных факторов: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- развитие пластической и хореографической памяти.

Мотивационная:

- создание комфортной обстановки в коллективе: атмосфера доброжелательности, сотрудничества педагога с детьми и родителями.

Социально-педагогическая:

- воспитание уважения к коллективу, формирование чувства товарищества и взаимопомощи;
- развитие лидерства и инициативы, желания активно участвовать в творческой жизни коллектива;
- воспитание толерантности, уважения к старшим, сверстникам и младшим;

- воспитание нравственно-этических норм, стремления к самореализации социально- активными способами, умения вести себя достойно в любой ситуации;
- раскрытие индивидуальности.

Обучающая:

- обучения ребенка основам классического танца на основе овладения программным материалом;
- обучение основам пластической выразительности;
- обучение основам музыкальной грамоты, ритмики, музыкальной выразительности; - ознакомление учащегося с историей танца, традицией, костюмом.

Воспитательная:

- воспитание навыков общения и культуры поведения в обществе и коллективе и организации своей деятельности;
- воспитание трудолюбия и стремления к преодолению препятствий;
- воспитание профессиональной культуры, этики и эстетики исполнения и представления результатов своей деятельности.

Эстетическая:

- воспитание любви к творчеству;
- воспитание опрятности и аккуратности.

Оздоровительная:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- развитие физического здоровья посредством специальных упражнений; - исправление физических недостатков;
- укрепление нервной системы.

3. Обоснование структуры учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала;
- описание дидактических единиц;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

4. Методы обучения

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; 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.

Предложенные методы работы при изучении классического танца в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач

учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

5. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

Минимально необходимый для реализации программы «Классический танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

II. Планируемые результаты освоения

Результатом прохождения и освоения программы учебного предмета «Классический танец» (подготовительный год обучения) является сформированный комплекс знаний, умений и навыков, таких как:

- Знание базовых элементов, позиций рук и ног, а также основных комбинаций классического танца;
- Знание балетной терминологии;
- Знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, при исполнении танцевальных комбинаций;
- Знание средств создания образа в хореографии;
- Знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- Умение исполнять на сцене произведения учебного хореографического репертуара, включенные в программу;
- Умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- Умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- Умения выполнять комплексы хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- Умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- Приобретение навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- Приобретение навыков публичных выступлений.

Срок реализации учебного предмета «Классический танец»

Срок реализации данной программы составляет 1 год по программе «Хореографическое творчество». Это обусловлено тем, что уже с третьего года обучения в хореографической школе начинается программа «Классический танец», рассчитанная на 6 лет обучения. Срок обучения может быть увеличен на 1 года (9 класс).

III. Учебный план

1. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Классический танец».

Общий объем аудиторных занятий, предусмотренных данной программой, – 198 часов.

2. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

IV. Календарный учебный график

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Классический танец», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Срок обучения 1 год

Наименование	Количество часов
Продолжительность учебных занятий в году (в неделях)	33
Количество часов на методические аудиторные занятия (в неделю)	1

Количество часов на практические аудиторные занятия (в неделю)	3
Количество часов на постановочные аудиторные занятия в неделю	2
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	198

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

V. Рабочие программы УП

Методика изучения основных движений классического танца

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом — его главное воспитательное значение.

Данная программа является подготовительной к основной программе дисциплины «Классический танец», помогая ученикам поступательно адаптироваться и усвоить базовые элементы классической хореографии, ориентируясь на их возрастные особенности, а также учитывая предшествующее двухгодичное обучение по предметам «Гимнастика», «Ритмика», «Танец».

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами,

систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса. Без соблюдения этих условий классический танец теряет силу воздействия как средство эстетического воспитания.

В программе по классическому танцу предусмотрен определённый порядок изучения движений. Все элементы начинают изучаться у станка, большинство из них - лицом к станку, упражнения группы *battement* первоначально изучаются лицом к станку и в направлении "в сторону".

Программный материал изложен последовательно по принципу возрастающей степени трудности. Для достижения стабильного результата необходимо наряду с изучением новых движений, закреплять и пройденный материал, т. е. включать его в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

Необходимо оптимальное и равномерное распределение силовой нагрузки, как в отдельных частях урока, так и в самих упражнениях. При построении учебных примеров важна логичность сочетания движений, которая не позволит перегружать упражнения излишним количеством различных элементов и приемов.

С самого начала работы над развитием профессиональных навыков учащихся педагог классического танца должен обращать особое внимание на выразительность исполнения - музыкальность, доносимую через тело, соотнося технику классического танца с его внутренней одухотворенностью. Этому будет также способствовать целенаправленная работа педагога и концертмейстера по подбору музыкального материала, который должен восприниматься учащимися осмысленно в соответствии с музыкально-образной и метроритмической структурой музыкального сопровождения.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс. При этом главная задача - поиск методов работы,

которые обеспечат в сложных, специфических условиях работы хореографических отделений школ искусств высокое качество обучения.

Номера, построенные на основе классического танца и входящие в программу учебной практики, концертных выступлений и т. д., не должны превышать возможностей учащихся и программы соответствующих классов.

Темы уроков, входящие в состав программы:

1. Поклон из III позиции. *Applomb* – изучение грамотного положения корпуса.
2. Позиции рук: I, II, III
3. Позиции ног: I, III, V
4. *Exercice* у станка: *Demi plié* по I позиции, стоя лицом к станку
5. *Releve* по I позиции, стоя лицом к станку
6. *Demi plié* по II позиции, стоя лицом к станку
7. Чередование *Demi plie* и *releve* по I позиции, стоя лицом к станку.
8. Чередование *Demi plie* и *releve* по II позиции, стоя лицом к станку.
9. Разогрев стоп - упражнение «Лошадка» с использованием *releve* и *demi plié*
10. Прогибы корпуса назад, стоя лицом к станку
11. Прогибы корпуса в сторону, стоя лицом к станку
12. Положение *sur le coup de pied* спереди, стоя за две руки у станка
13. Положение *sur le coup de pied* сзади, стоя за две руки у станка
14. *Battement tendus* по I позиции в сторону, стоя за две руки
15. *Battement tendus* по I позиции вперёд, стоя за две руки
16. *Battement tendus* по I позиции назад, стоя за две руки
17. *Pas de burree en dehors*, лицом к станку
18. *Releve lent* из I позиции в сторону, стоя за две руки лицом к станку
19. *Releve lent* из I позиции вперёд, стоя за две руки спиной к станку
20. *Releve lent* из I позиции назад, стоя за две руки лицом к станку
21. Растяжка у станка - с положением ноги в сторону
22. *Exercice* на середине зала: Положение корпуса *cruise*

23. I Port de bras на середине зала, стоя по I позиции
24. I и II Port de bras на середине зала в положении cruise по V позиции
25. Шаг полонеза по диагонали
26. Pas chasse по диагонали с руками в allonge
27. Танцевальная фигура Chaîne
28. Танцевальная фигура Chaîne в комбинации с шагом полонеза по кругу
29. Allegro: temps leve sauté по I позиции с руками в подготовительном положении
30. Sauté по VI позиции с поджатыми ногами
31. Sauté по I позиции с разножкой
32. Changement de pied по V позиции
33. Pas echarpe из I или V позиции

Танцы, изучаемые в процессе освоения данной программы:

1. Полька Анна
2. Полонез
3. Вальс - шутка
4. Танец пастушков
5. Тарантелла

VI. Система, критерии оценок и форма промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения программы «Хореографическое творчество»

Текущий контроль успеваемости обучающихся производится в рамках аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету, имеет воспитательные цели, может носить стимулирующий и поощрительный характер. Текущий контроль осуществляется регулярно, оценки выставляются в журнал преподавателя. В них учитываются: отношение ребенка к занятиям, его старательность и

прилежность; качество выполнения предложенных заданий; инициативность и проявление самостоятельности на уроке; темпы продвижения. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные оценки.

В качестве видов текущего контроля успеваемости (раз в четверть или полугодие) проводятся открытые уроки для родителей и преподавателей школы, а также осуществляется участие в концертной деятельности школы, выступления на фестивалях и конкурсах.

В конце учебного года выставляется итоговая оценка.

Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя средства и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- четвертные оценки ученика;
- сценические выступления и самостоятельная работа ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и в конце учебного года.

VII Программа творческой, методической и просветительской деятельности

Методические рекомендации педагогическим работникам

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.

Amplomb.

Правильно поставленный корпус (arlrmb) - залог устойчивости и грамотного исполнения любого движения. Его необходимо отрабатывать с самого первого занятия. И также с самого начала занятий важно объяснить ученикам, что не только на уроке классического танца, но и жизни нужно следить за осанкой, то есть за правильным положением тела при ходьбе и в любом статичном положении.

Начинать вырабатывать правильную постановку корпуса необходимо стоя лицом к станку, положив на него руки, слегка согнутые и опущенные в локтях:

кисти рук лежат на станке свободно (не обхватывая его) и находятся на ширине плеч. Ноги в первой позиции (на начальном этапе изучения I позиция может быть свободной). Колени сильно вытянуты. Плечи свободно раскрыты и опущены. Мышцы таза подтянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым, легким и стройным. Пресс напряжен и подтянут вверх, ягодичные мышцы напряжены, копчик опущен. Голова удерживается en face, взгляд обращен прямо перед собой, шея и мышцы лица не напряжены. Недопустимо «висеть» на станке, наваливаться на него, смотреть вниз или по сторонам.

Положение необходимо зафиксировать на протяжении 16 или 32 тактов.

Позиции рук.

Позиций рук в классическом танце - три.

Правила выполнения трех позиций следующие:

В I позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во II позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В III позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Удерживать руки во всех позициях необходимо в локтях и пальцах. Следует избегать угловатость локтей, а также их напряженности или расслабленности. Пальцы должны быть свободны и не напряжены в суставах, сгруппированы мягко, как продолжение закругляющихся линий рук (такое положение рук в учебной форме принято называть *arrondi* - округленное (франц.).

В начале изучения позиций рук большой палец должен легко соприкасаться со второй фалангой среднего, остальные, менее закругленные, незначительно отделяются от них. В дальнейшем положение пальцев будет постепенно

изменяться: средний и безымянный пальцы разгибаться больше, а кисть - приобретать законченную группировку.

Помимо трех позиций разучивается подготовительное положение, при котором руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы так же. Надо следить за тем, чтобы в подготовительном положении руки не прикасались к корпусу или отводились слишком вперед.

Позиции ног.

В классическом танце пять позиций ног. В данной программе изучаются 4 из них:

I позиция: обе стопы соединены пятками и образуют одну прямую линию.

II позиция: стопы также находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине стопы.

III позиция: стопы соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

V позиция: стопы соединены и полностью закрывают друг друга, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

IV позиция, как наиболее сложная, изучается в последующем классе.

Во всех позициях ноги выворотны. Стопы плотно и равномерно примыкают к полу, без навала на большой палец или на мизинец.

Центр тяжести тела точно распределяется на обе ноги.

Сначала рекомендуется изучать I и II позиции ног, стоя лицом к станку, выдерживая каждую из них по восемь тактов.

Руки при этом свободно, на ширине плеч лежат на станке, прикасаясь к нему кистями, локти слегка опущены вниз. Корпус удерживается прямо, диафрагма и бедра подтянуты, плечи свободно раскрыты и опущены.

Далее можно переходить к укреплению I и II позиций при помощи *demi-plié*. Затем учеников знакомят с III и V позициями по той же схеме. В дальнейшем III позиция используется только в качестве переходной. V позиция во всей ее сложности изучается последней.

Demi plié.

Demi-plié — это непрерывный, равномерный процесс, во время которого идет плавное приседание с одновременным сгибанием ног в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Движение выполняется в одном темпе вниз и вверх, ритм его должен соответствовать музыкальной фразе. Недопустимо делать остановку в нижней точке *demi-plié*, а также вытягиваться раньше времени.

I позиция ног.

При исполнении *demi plié* нужно обязательно добиваться сгибания ног в трех суставах, в которых при этом должны быть четко обозначены три «уголка». Ноги выворотны, колени раскрыты, стопы плотно прижаты к полу. Корпус подтянут и находится точно над ногами. Руки на станке лежат свободно, локти и запястья опущены. Голова прямо, шея не зажата, нельзя смотреть вниз.

Приседание выполняется равномерно, вырастание из *plié* должно быть на тот же счет, что и опускание - недопустимо засиживаться внизу и затем быстро вытягиваться.

II позиция.

Demi-plié во II позиции должно быть такой же глубины, как и в I позиции. В этой позиции в момент приседания ученикам лучше удастся развернуть ноги. Но при выпрямлении мышцы ног обязательно должны удерживать колени в выворотном положении.

Relevé на полупальцы.

В первом классе подъем на полупальцы сначала изучается лицом к палке:

сперва на вытянутых ногах, затем с demi-plié (plié relevé)

Движение это заключается в приподнимании на высокие полупальцы, стоя на двух ногах в какой-либо позиции, и последующем опускании с них на всю ступню.

В некоторых упражнениях relevé может соединяться с demi-plié. Исполняется это движение на данном году обучения по I и II позициям.

Выполняя relevé, необходимо плавно и одновременно отделять обе пятки от пола, поднимаясь на высокие полупальцы, голеностоп удерживать упруго, не наваливаясь на большие пальцы, сохранять выворотность и подтянутость обеих ног. Опускаться с полупальцев следует столь же плавно, эластично, одновременно касаясь пола обеими пятками, особенно когда relevé делается по V позиции. Корпус все время подтянут, особенно во время поднимания на полупальцы. Плечи свободно опущены и раскрыты. Центр тяжести тела равномерно распределяется на две ноги. Голова удерживается свободно, взгляд направлен вперед.

В целом relevé на полупальцы следует выполнять легко и свободно, без лишних усилий.

Изучается данное упражнение лицом к станку, на котором руки должны лежать свободно.

Каждое relevé исполняется на два музыкальных такта в 4/4

Общие правила для положения на полупальцах - центр тяжести корпуса равномерно распределен на всей площади "подушечек" стоп. Нельзя заваливаться на большой палец или косить стопу, опираясь на мизинец. Стоять следует выворотной, не сворачивая пяток и сохраняя активную выворотность в бедрах, надколенниках и икрах.

Прогибы корпуса назад и в сторону.

Перегиб корпуса назад и в сторону изучают лицом к палке в I позиции.

Необходимо следить, чтобы во время перегиба не нарушались натянутость ноги и подтянутость бедер.

Перегиб корпуса назад

Лицом к станку по I позиции.

Сразу установить правильность перегиба. Плечи открыты и опущены, гнуться нужно ровно двумя плечами. Перегиб начинается под лопатками, затем продолжается в талии и идет через верх, при этом следует не ломаться в пояснице, а перегибаться "через что-то". Работают все мышцы спины. Голова повернута направо или налево. Помнить, что при перегибе назад участвует шея, она дорисовывает линию перегиба. Голову не запрокидывать, а легко поддерживать. Корпус остается точно над ногами. Не оттягиваться от станка, не оседать на бедрах, не распускать живот. Ноги вытянуты и сохраняют правильную позицию. На перегибе не делать остановки. Возвращаться нужно медленно, сокращая желудок, подтягивая корпус вверх. Музыкально это должно быть ровно: сколько на перегиб, столько же и на возвращение обратно.

Перегиб корпуса в сторону.

Лицом к станку по I позиции.

Корпус подтянут, сохраняется квадрат плеч и бедер. Голова повернута в направлении перегиба. Гнуться нужно точно в сторону, не перекашивая плечи, не выпуская бедер. Перегиб идет от талии, "через что-то", сокращая бок, в сторону которого идет наклон. Потом, стоя в I позиции, можно правую руку снять со станка и через I позицию провести в III, затем в этом положении делать перегиб в левую сторону. Рука сохраняет позицию точно над головой. Вернувшись, раскрыть ее на II позицию и, положив на станок, поменять руку.

Положение sur le coup de pied.

Cou - от французского существительного "шея, шейка", pied - нога. Sur le coup-de-pied - положение, когда вытянутая ступня работающей ноги, согнутой в колене, находится на щиколотке опорной ноги спереди (dessus), сзади

(dessous) или сбоку (passé).

Положение sur le cou-de-pied спереди (условное)

Вытянутая стопа работающей ноги пальцами прикасается спереди к щиколотке опорной ноги немного над косточкой голеностопа.

Здесь впервые ученики встречаются с постановкой корпуса, когда центр тяжести располагается на одной опорной ноге, при этом работающая нога, согнутая в колене, слегка касается опорной ноги. Необходимо проследить, чтобы ученики правильно стояли на опорном бедре: соединение корпуса и опорной ноги, удерживающей активную выворотность, неподвижно. Также следует объяснить ученикам, что нужно предельно подтянуться на опорной ноге и обязательно сохранять ровное положение бедер, они не перекашиваются и не разворачиваются.

В положении ноги sur le cou-de-pied сзади пятка работающей ноги прижата сзади чуть ниже икры, а пальцы отведены от опорной ноги.

Изучать положения sur le cou-de-pied рекомендуется из V позиции с фиксацией работающей ногой положения полупальца. Затем стопа скользким движением подняться на необходимую высоту, зафиксировав положение.

Battements tendu.

Название battements - батманы - применяют ко многим упражнениям классического танца. Буквально оно значит "биение", "отбивание", а здесь обозначает равномерные движения работающей ноги. Как правило, слову battement сопутствует другое слово, определяющее характер упражнения.

Battement tendu - натянутое движение - вырабатывает натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног. Вначале battement tendu изучают лицом к палке и в сторону, так как в данном направлении легче правильно воспитать и воспринять выворотность.

Battement tendu в сторону. Исходное положение - первая позиция. Корпус

подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на палке, локти опущены.

На *раз и два* натянутая работающая нога, скользя всей стопой по полу в сторону второй позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, выгибая этим подъем.

На *три и четыре* положение сохраняется.

На *раз и два* второго такта работающая нога, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию.

На *три и четыре* - положение сохраняется для фиксации правильной позиции.

Battement tendu вперед. Исходное положение – I позиция.

На *раз и два* натянутая работающая нога, сохраняя выворотность пятки, скользит всей стопой по полу вперед, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, пятка максимально поднята. Чтобы избежать скошенного подъема, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцами, пятка остается выворотной.

На *три и четыре* положение сохраняется.

На *раз и два* второго такта работающая нога, направляя носок назад и постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию.

На *три и четыре* - положение сохраняется.

Battement tendu назад. Исходное положение – I позиция.

- На *раз и два* натянутая работающая нога, направляясь носком назад, скользит всей стопой по полу, отделяется пяткой от пола и,

продолжая скользить, вытягивается назад. Здесь надо особенно следить за ровностью плеч и бедер. Достигнув предельной точки, работающая нога должна быть максимально натянута и выворотила с сильно вытянутым подъемом и пальцами.

- На *три и четыре* положение сохраняется.
- На *раз и два* второго такта работающая нога, усиливая выворотность пятки, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в первую позицию.
- На *три и четыре* - положение сохраняется.

П р и м е ч а н и е. В *battement tendu* работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. Работающая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выдвигая ногу и возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым. Опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут и спокоен. Сохраняется ровность плеч и бедер, особенно при исполнении *battement tendu* вперед и назад.

Pas de bourree.

От французского *bouger* - набивать, пичкать, надавать ударов, толчков, делать неожиданные скачки.

Мелкие танцевальные шаги, чеканные или слитные, исполняются с переменной и без перемены ног, во всех направлениях и с поворотом. Основная учебная форма - *simple* (*en dehors* и *en dedans*), представляет собой перекрёстное переступание с ноги на ногу, с продвижением в сторону. Первые два шага исполняются на полупальцах или пальцах с переменной ног и опусканием на *demi plie* на 3-ю долю. Во время переступания работающая нога отчётливо поднимается *sur le cou de pied*.

Battement releve lent.

Relevé - от французского глагола "relever" - поднимать; lent - медленный, означает медленное поднимание вытянутой ноги на 25°, 45° и на 90°.

Последовательность изучения:

- 1). Лицом к станку в сторону, назад;
- 2). Спиной к станку вперед;

Правила исполнения:

Работающая нога хорошо отделена в бедре, выворотна и абсолютно дотянута в колене, стопе, и пальцах.

Движение делается с фиксацией *pointe tendu*. Нельзя опираться на носок, впоследствии нога будет подниматься на 25° и закрываться в позицию слитно. При опускании к полу, стопа не расслабляется, а еще больше дотягивается (в дальнейшем это поможет правильному приходу с прыжка).

Корпус сохраняет центр тяжести на опорной ноге, подтянут и хорошо укреплен в тазобедренном суставе.

Подъем ноги на 45° в сторону

V позиция, правая нога вперед.

Правая нога, делая *battement tendu* в сторону, приходит в конечную точку на носок и поднимается на 45°, при этом корпус не сдвигается на опорную ногу. Опорная нога предельно развернута кнаружи, ягодицы прижаты и вытянуты. Вместе с этим необходимо крепко опустить опорное плечо, вытянуть ребра опорного бока вверх (вместе с желудком). Нога поднимается, развернутым бедром и голенью кнаружи, пяткой вперед.

Подъем ноги вперед на 45°

V позиция, правая нога впереди.

Правая нога, делая *battement tendu* вперед, выводится на носок (напротив пятки опорной ноги) и поднимается на 45°, поворачивая и удерживая икру вперед. Корпус тянется вверх, подталкиваемый ужатыми ягодицами. Опорная нога в это время стремится, сколько может, повернуть бедро и икру изнутри-кнаружи, крепко прижав половинку зада. Работающая нога в этом положении стремится развернуться в обратном направлении. Выражение "стремиться" нужно понимать так: разные ноги, разные природные данные, и исходя из этого нужно развернуть предельно две ноги.

Подъем ноги на 45° назад

V позиция, правая нога сзади.

Сделать *battement tendu* назад. Ягодицы прижаты и вытянуты. Работающая нога поднимается к подтянутой спине, хорошо опущенным плечам (неперекошенным), к подтянутому боку, ребрам опорной стороны. Нога закрывается при этом настолько, насколько позволяют данные. Должно быть стремление сохранить 2 косточки таза, направленные вперед, что очень трудно для маловыворотных ног, но нужно стремиться к этому.

Первое port de bras.

Исходное положение — *épaulement croisé*, пятая позиция, правая нога впереди.

- На *раз и два* руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти.
- На *три и четыре* руки поднимаются в третью позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, взгляд направляется

на кисть правой руки.

- На *раз и два* второго такта руки, не нарушая округлости и начиная движение от пальцев, раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.
- На *три и четыре* кисти рук, не повышая уровня второй позиции, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, локти слегка смягчаются, и руки постепенно опускаются в подготовительное положение.

Движение повторяют не менее двух-четырех раз, после чего следует *port de bras* в *épaulement croisé*, левая нога впереди.

Третье *port de bras*.

Исходное положение — *épaulement croisé*, пятая позиция, правая нога впереди.

Два вступительных аккорда.

- На *раз и* руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти.
- На *два и* руки раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.
- На *раз и два* корпус, усиливая подтянутость (особенно в бедрах), постепенно наклоняется вниз настолько, чтобы натянутость ног и подтянутость бедер не нарушались, обе руки, опускаясь, соединяются в подготовительном положении, голова опускается вместе с наклоном корпуса, взгляд следует за кистью правой руки.
- На *три и четыре* корпус постепенно возвращается в исходное положение, руки через первую позицию поднимаются в третью позицию, голова поворачивается направо.
- На *раз и два* второго такта корпус, усиливая подтянутость (особенно в бедрах), постепенно перегибается в талии назад настолько, чтобы

натянутость ног и подтянутость бедер не нарушались, руки точно -сохраняют третью позицию, голова — поворот направо.

- На *три* и *четыре* корпус, достигнув предельной точки перегиба, постепенно возвращается в исходное положение, руки раскрываются на вторую позицию, заканчивая третье *port de bras*.

Движение исполняют требуемое количество раз. На два заключительных аккорда руки опускаются в подготовительное положение.

Прыжки (*allegro*)

Прыжки — наиболее трудный раздел урока классического танца. В первом классе прыжки изучают после того, как уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в *demi pile*, а также правильно поставлен корпус.

Temps leve saute — прыжок с места.

Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, колени сильно вытянуты, руки в подготовительном положении, голова *en face*.

На раз и два ноги, усиливая выворотность, достигают в *demi plie* максимального сгиба голеностопного сустава, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца *demi plie* как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам).

На и ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы и, сдерживая инерцию падения, фиксируют в воздухе первую позицию. На три и прыжок заканчивается в *demi plie*; ноги переходят с носка на всю стопу. На четыре колени, сохраняя выворотность, медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение.

Changement de pieds.

Прыжок из пятой позиции в пятую со сменой ног.

В максимальной точке прыжка ноги втянуты в первоначальную пятую позицию.

Смена ног происходит при приземлении.

Pas échappé

Прыжок из V позиции во II позицию (возможен вариант из V в IV позицию). Сложность прыжка в смене позиций и координации рук, ног и головы. Основные принципы исполнения прыжка не отличаются от saute и changement de pied – ноги должны совершать четкие, ритмичные прыжки, а руки плавные, изящные переходы в позиции.

Проучивается и часто исполняется движение на музыкальный размер 4/4. Возможен вариант с музыкальным размером 2/4.

Исходное положение V позиция. На начальном этапе изучения возможен вариант исходного положения по I позиции.

Приступая к обучению по программе «Классический танец», преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества.

Начальный этап обучения особенно важен, именно здесь 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 уроков 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, гравюры, 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, вариации, 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.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, продуман план каждого урока.

Список методической литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. Классический танец. СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. Классический танец. М.: «Искусство», 1987
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. Балетная осанка / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. М.: Театралис. 2004
8. Волынский А. Книга ликований. Азбука классического танца. Л.: «АРТ». 1992
9. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. М., Искусство, 1989
10. Звездочкин В.А. Классический танец. СПб: «Планета музыки», 2011
11. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
12. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. Л.: Искусство, 1981

13. Костровицкая В.С., А. Писарев Школа классического танца. Л.: Искусство, 1986
14. Красовская В.М. История русского балета. Л., 1978
15. Красовская В.М. Агриппина Яковлевна Ваганова. Л.: "Искусство", 1989
16. Мессерер А. Уроки классического танца. М.: «Искусство», 1967
17. Покровская Е.Г. Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
18. Тарасов Н. Классический танец. М.: Искусство, 1981
19. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. М.: Искусство, 1987
20. Тарасов Н.И. Методика классического тренажа. СПб: «Лань», 2009
21. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. Минск: «Попурри», 2010
22. Ярмолович Л. Классический танец. Л.: «Музыка», 1986