

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ Н.Н. Скворцова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**УПО.08.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**  
**52.02.01 ИСКУССТВО БАЛЕТА**

**САРАТОВ**  
**2016**

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.08.02. Тренаж классического танца разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 52.02.01 Искусство балета (приказ Министерства образования и науки РФ №35 от 30 января 2015 г., зарегистрирован в Минюсте РФ 17 февраля 2015г., регистрационный. № 36065).

Организация-разработчик: ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»

Разработчик:

Санин Александр Федорович – преподаватель ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»,

Соломатин Константин Александрович – методист ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»

Рекомендовано цикловой комиссией «Общеобразовательные дисциплины основного общего образования» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»

Программа утверждена приказом директора ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств» №01-04/143 от «15» июня 2016

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **УПО.08.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.08.02. Тренаж классического танца является частью интегрированной образовательной программы в области искусства (далее – ИОП в ОИ) и составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета.

### **1.2. Место дисциплины в структуре интегрированной образовательной программы:**

Учебная дисциплина УПО.08.02. Тренаж классического танца относится к Предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» Общеобразовательного учебного цикла, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и

углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося – 525 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 350 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 175 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	525
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	350
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	175
Итоговая аттестация в форме контрольного урока в 5(9) классе	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УПО.08.02. Тренаж классического танца

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Количество часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Партерный экзерсис	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Основной задачей является: определение возможностей своего тела, развитие профессиональных данных. Изучение движений партерного экзерсиса. Овладение элементарными навыками координации Практический материал изложен в виде комплексов по специальной физической подготовке, партерной хореографии		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1. Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног.			
	2. Упражнения на развитие подвижности голеностопных суставов – «Солнышко» – en dehors и en dedans.			
	3. Упражнения для развития профессионального подъёма.		2	
	4. Упражнение для развития профессиональной выворотности – «Лягушка»: а) лёжа на спине; б) лёжа на животе; в) с раскрытием ног на 2 позицию.		2	
	5. Упражнения для развития профессиональной гибкости: а) «Складочка»; б) «Ладья»; в) «Колечко».			
	6. Упражнения для развития профессионального шага: а) поперечный шпагат; б) продольный шпагат; в) махи ног из положения лёжа на спине.		2	
	7. Упражнения на укрепление мышц спины.		2	
	8. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.		2	
	9. Упражнение для развития прыжка: а) трамплинные прыжки; б) прыжки с поджатыми ногами.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7	
	Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 1-21 (Вихрева Н. А. Экзерсис на полу.			

	Для подготовки к занятиям классическим танцем. М.: Интурреклама. Полиграфсервис. – 2004)			
Тема 2. Экзерсис у станка.	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	Постановка корпуса, рук, ног, головы. Упражнения выполняются, стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок. Затем – стоя боком к станку и придерживаясь за одну руку за станок. В этих положениях легче выработать правильное положение всех звеньев тела. Сущность системы обучения хореографии состоит в регулярности упражнений, тренирующих тело. Значительную роль играет экзерсис классического танца, который вырабатывает правильную постановку корпуса, устойчивость, координацию, дающих абсолютную свободу движению. Он развивает и укрепляет весь суставно-мышечный аппарат, способствует устранению таких физических недостатков, как сутулость, перекося плеч, косолапость.	2	2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1. Позиции ног – I, II, III, V, IV.		2	
	2. Позиции рук – подготовительное положение, 1,2,3.			
	3. Demi-pliés в I, II, V. VI позиция как наиболее трудная изучается последней.			
	4. Grand-pliés в I, II, V. В VI позиции изучается со 2 полугодия.			
	5. Battements tendus: а) с I позиции в сторону, вперед, назад; б) с demi-pliés в I позиции в сторону, вперед, назад; в) с V позиции в сторону, вперед, назад; г) с demi-pliés в V позиции в сторону, вперед, назад; д) с опусканием пятки во II позицию с I и V позиций; е) с demi-pliés во II позиции без перехода с опорной ноги. ж) passé par terre		2	
	6. Battements tendus jetés: а) с I и V позиции в сторону, вперед, назад; б) с demi-pliés с I и V позиции в сторону, вперед, назад; в) piqués в сторону, вперед, назад.			
	7. 1-е и 3-е port de bras.			
	8. Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans).			
	9. Préparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.		2	
	10. Rond de jambe par terre en dehors en dedans .			
	11. Позиции на всей стопе. С подъемом на полупальцы изучается со 2 полугодия.			
	12. Положение ноги sur le sou-de-pied спереди, сзади и обхватное. Изучается из положения ноги, вытянутой на II позиции носком в пол, затем с V позиции.			



		13. Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол. Со 2 полугодия изучается на 45°.	2		
		14. Battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол и на 45°, на всей стопе.			
		15. Battements retirés sur le cou-de-pied и на 90°.			
		16. Battements frappés в сторону, вперед, назад носком в пол и на 30° на всей стопе.			
		17. Petit battements sur le cou-de-pied на всей стопе.			
		18. Battements doubles frappés в сторону, вперед, назад носком в пол и на 30° на всей стопе.	2		
		19. Rond de jambe en l'air en dehors en dedans на всей стопе.			
		20. Battements relevés lents на 45° и 90° с I и V позиций в сторону, вперед, назад			
		21. Battements développés: а) вперед, в сторону, назад; б) passés на 90.	2		
		22. Grand battements jetés с I и V позиций вперед, в сторону, назад.			
		23. Relevés на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-pliés.			
		24. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).			
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7		
		Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 22-38			
Тема 3. Экзерсис середине зала.	на	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2	
		1. Формирование устойчивости. По мере того как ученики приобретают первые навыки устойчивости в упражнениях у станка, эти упражнения переносятся на середину. Дети обучаются самоконтролю, умению сохранять корпус подтянутым и свободным, что является важным условием развития устойчивости в танце.			
			<b>Практические занятия:</b>	2	
			1. Позиции ног – I, II, III, IV.		
			2. Позиции рук – подготовительное положение, 1,2,3.		
			3. Demi-pliés в I, II, V позициях.		
			4. Grand-pliés в I, II, IV позициях.		
			5. 1-е, 2-е и 3-е port de bras.	2	
			6. Battements tendus. а) с I и V позиций во всех направлениях; б) с demi-pliés с I и V позиции во всех направлениях; в) с опусканием пятки во II позицию с I и V позиций; г) с demi-pliés во II позиции без перехода с опорной ноги; д) в позах: croisée, effacée, I и III arabesques; е) passé par terre.		
			7. Battements tendus jetés:		

	<div>а) с I и V позиций во всех направлениях; б) с demi-pliés с I и V позиции во всех направлениях; в) piqué во всех направлениях.</div> <div>8. Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans.</div> <div>9. Préparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.</div> <div>10. Plié-soutenus во всех направлениях.</div> <div>11. Battements fondus носком в пол и на 45° во всех направлениях.</div> <div>12. Battements soutenus носком в пол и на 45° во всех направлениях.</div> <div>13. Battements frappés носком в пол и на 30° во всех направлениях.</div> <div>14. Petit battements sur le cou-de-pied.</div> <div>15. Battements doubles frappés носком в пол и на 30° во всех направлениях.</div> <div>16. Положение epaulement croisée effacée.</div> <div>17. Позы:croisée, effacée, ecartée вперед и назад; I, II и III arabesques.</div> <div>18. Rond de jambe en l’air en dehors en dedans.</div> <div>19. Battements relevés lents во всех направлениях на 45° и 90°</div> <div>20. Battements développés во всех направлениях.</div> <div>21. Grand battements jetes с I и V позиций во всех направлениях.</div> <div>22. Relevés на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-pliés.</div> <div>23. Pas de bourrée с переменной ног и с окончанием в epaulement.</div> <div>24. Temps lié par terre.</div> <div>Самостоятельная работа обучающихся</div> <div>Просмотр видео-урока по программе пройденного материала 1 класс классический танец (преп. Носкова О.В., конц. Колокина И.А.)</div> <div>Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 39-50</div>		
Тема 4. Allegro.	<div>Содержание учебного материала:</div> <div>1. Развитие прыжка. Первоначальное изучение механики прыжка. Прыжки наиболее трудная часть урока, требующая определённой силы, эластичности и выворотности ног в demi-plie и правильно поставленного корпуса.</div> <div>Практические занятия:</div> <div>1. Temps sauté по I, II и V позициям.</div> <div>2. Changement de pieds.</div> <div>3. Pas échappé во II позицию.</div> <div>4. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, к концу года вперед и назад.</div> <div>6. Sissonne fermée в сторону.</div> <div>7. Sissonne simple.</div>	<div>2</div> <div>2</div> <div>2</div> <div>2</div> <div>2</div>	<div>2</div>

	5. Pas glissade в сторону	2	
	8. Pas jetè с открыванием ноги в сторону.		
	9. Трамплинные прыжки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
	Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 51-66		
Тема 5. Экзерсис на пальцах (изучается во II полугодии в женском классе)	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Ознакомление с пальцевой техникой. Начинают изучать после того, как учащиеся усвоят правильную постановку корпуса, рук, ног и головы, натянутости и выворотности ног, а главное – приобретут развитый подъём и силу стопы. Начинают изучать у станка, придерживаясь двумя руками за станок, но, не упираясь в него руками. Это обеспечивает безопасность исполнения движений. Упражнения на пальцах являются наиболее травмоопасными. Учащиеся должны научиться приёмам вскока и спуска с пальцев, контролировать своё исполнение.	2	2
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Relevès по I, II и V позициям.	2	
	2. Pas échappè во II позицию с I и V позиций.		
	4. Pas de bourrée с переменной ног и с окончанием в epaulement	2	
	5. Pas de bourrée suivi en face на месте, с продвижением во всех направлениях и en tournant.		
	3. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, вперед и назад	2	
	6. Pas courru вперед и назад	2	
	7. Pas glissade в сторону.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
	Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 67-86		
Тема 6. Партерный экзерсис	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Основной задачей является: дальнейшее развитие возможностей своего тела, развитие профессиональных данных. Изучение более сложных движений партерного экзерсиса. Овладение навыками координации Практический материал изложен в виде комплексов по специальной физической подготовке, партерной хореографии Общефизическая подготовка предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм, совершенствование необходимых для достижения высоких результатов; совершенствование его двигательных качеств.	2	2
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Упражнения для развития профессиональной выворотности и укрепления внутренних мышц бедра: а) большая «лягушка» с раскрытием ног на 180°. Исполняется лёжа на спине; б) demi-rond en dehors и en dedans на 90° исполняется лёжа на спине; в) demi-rond en dehors и en dedans на 90° исполняется лёжа на животе;	2	

	г) большое «Солнышко» из положения лёжа на спине с переворотом на живот и обратно; д) разножка ногами в сторону, лёжа на спине, на высоте 90°.			
	2. Упражнение для развития профессионального подъёма, линии стопы: а) сидя на подъёме; б) с захватом стопы рукой и вытягиванием вперёд и в сторону.		2	
	3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и внутренних мышц бедра: а) .поднимание и опускание ног в выворотном положении, лёжа на спине, на высоту15° б) маленькая разножка ног в сторону, лёжа на спине, на высоте 15°.		2	
	4. Упражнения для развития профессионального шага: а) все виды шпагатов с опоры; б) махи ногой назад, лёжа на животе и стоя на колене; в) махи ногой вперёд, лёжа на спине.		2	
	5. Упражнения для развития силы мышц спины: а) лёжа на животе с руками за головой и в III позиции рук; б) лёжа на скамейке на животе.		2	
	6. Упражнение для развития прыжка: а) трамплинные прыжки; б) большие прыжки с маленькой разножкой и большой;		2	
	7. Упражнение для развитиятолчка: а) подъём толчком на одной ноге на скамейку; б) высокие прыжки с поджатыми ногами.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7	
	Чтение литературы по теме: Позы классического танца стр. 67-73 (Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. – М.: Искусство, 1980.)			
Тема 7. Экзерсис у станка	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Достигая лучшей устойчивости на целой стопе, отдельные движения переводятся на полупальцы, добиваясь дальнейшего развития устойчивости, выворотности и одновременно укрепляя силу мышц ног.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45 en dehors и en dedans на всей стопе, на demi-pliés и на полупальцах.			
	2. Battements foundus а) double на всей стопе и на полупальцах; б) с plie-relevè en face.			
	3. Battements soutenus на полупальцах en face и в маленьких позах.			

		4. Battements frappés на полупальцах во всех направлениях en face и в позах.		
		5. Battements doubles frappés на полупальцах во всех направлениях en face и в позах, и с окончанием в demi-pliés .	2	
		6. Petit battements sur le cou-de-pied на полупальцах с акцентом спереди и сзади.		
		7. Flic вперед и назад на всей стопе и с подъемом на полупальцы.		
		8. Pas tombé: а) на месте, другая нога в положении sur le cou-de- pied; б) с продвижением вперед и назад, другая нога в положении sur le cou-de-pied или носком в пол.	2	
		9. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans и на полупальцах.		
		10. Petit temps relevé en dehors и en dedans на всей стопе и с окончанием на полупальцы.		
		11. Battements relevés lents и battements développés: а) в позах croisée, effacée, écartée вперед и назад, attitude effacée и croisée II arabesques на всей стопе и с подъемом на полупальцы; б) battements développés passé.	2	
		12. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на всей стопе en face.		
		13. Relevés на полупальцы: а) в IV позиции; б) с работающей ногой, поднятой на 45° .	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
		Чтение литературы по теме: Связующие и вспомогательные движения стр. 73-84	7	
Тема 8. Экзерсис середине	на	<b>Содержание учебного материала:</b>		
		1. Упражнения на середине зала, сохраняют тот же методический подход, что и у станка. Продолжается работа над устойчивостью в более сложных позах, стоя на одной ноге на 90° на целой стопе и на полупальцах	2	2
		<b>Практические занятия:</b>		
		1. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors и en dedans на всей стопе.		
		2. Battements foundus: а) в маленьких позах; б) с pliè-relevé en face и в маленьких позах; в) double en face.	2	
		3. Battements soutenus en face и в маленьких позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах.	2	
		4. Battements frappés в маленьких позах носком в пол и на 30° .		
		5. Battements doubles frappés в маленьких позах носком в пол и на 30° .	2	
		6. Petit battements sur le cou-de-pied на всей стопе. (на полупальцах – факультативно).	2	

	7. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans.		
	8. Battements relevés lents и battements développés: а) во всех больших позах, кроме IV arabesque; б) passé en face и при переходе из позы в позу.	2	
	9. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans en face.		
	10. Grand battements jetés.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Просмотр видео-урока по программе пройденного материала 2 класс классический танец (преп. Юсупова М.М., конц. Крючкова И.Ю.) Чтение литературы по теме: Простейшие виды battement стр. 33-49	7	
Тема 9. Allegro	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1. Прыжковые упражнения во втором классе совершенствуют высоту прыжка и тренируют мышцы на маленьких прыжках	2	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Grand changement de pieds.	2	
	2. Petit changement de pieds.		
	3. Changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота.	2	
	4. Grand pas echappé на II IV позиции на croisée и effacée.		
	5. Pas echappé на II IV позиции с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied.	2	
	6. Pas assemble en face и в позах croisée и effacée.		
	7. Double pas assemble.	2	
	8. Sissonne simple en face и в маленьких позах.		
	9. Pas jeté en face и в позах.	2	
	10. Pas glissade во всех направлениях en face и в маленьких позах.		
	11. Petit pas chassé во всех направлениях en face и в позах.	2	
	12. Sissonne fermée во всех направлениях en face и в позах.		
	13. Sissonne onverte par developpe на 45° en face и в позах.	7	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Чтение литературы по теме: Прыжки стр. 84-94		
Тема 10. Экзерсис на пальцах. Женский класс	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1. Работа над силой стоп, устойчивостью на пальцах. Добиваться лёгкого вскока на пальцы и сдержанного спуска в demi-plie, не нарушая подтянутости спины. Вертикальная спина	2	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Relevé по IV позиции на croisée и effacée в маленьких и больших позах. 2 Pas echappé:	2	

	а) в IV позиции на croisée и effacée в позах; б) по II и IV позиции с окончанием на одну ногу, другая в положении sur le cou-de-pied вперед и назад.			
	3. Pas assemblé soutenu в позах.			
	4. Pas de bourrée: а) без перемены ног с продвижением из стороны в сторону с окончанием носком в пол и на 45°; б) ballotté на croisée и effacée носком в пол и на 45°.		2	
	5. Pas de bourrée suivi во всех направлениях в маленьких и больших позах.			
	6. Pas couru вперед и назад в маленьких и больших позах.		2	
	7. Pas glissade с продвижением в маленьких и больших позах.			
	8. Temps lié par terre.		2	
	9. Pas glissade en tournant en dehors en dedans по 1/2 поворота с продвижением в сторону.			
	10. Sissonne simple : en face и в позах.		2	
	11. Sus-sous в маленьких и больших позах.			
	12. Pas jete pique.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Чтение литературы по теме: Танец на пальцах стр. 132-139		7	
Тема 11. Партерный экзерсис	<b>Содержание учебного материала:</b>			2
	1.	Развитие силы, но вместе с тем и дальнейшее развитие природных данных. Увеличение количества исполнения движений. Ускорение темпа исполнения движений Дальнейшее развитие координации движений.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1. Упражнения для развития профессиональной выворотности и укрепления внутренних мышц бедра: а) из положения лёжа, сесть с раскрытием ног в стороны; б) поворот ног и ступней на расстоянии 2 широкой позиции en dehors и en dedans.		2	
	2. Упражнение для развития профессионального подъёма, линии стопы: а) сидя на коленях, с отрывом коленей от пола на подъёмах; б) спуск с пальцев на целую стопу.		2	
	3. Упражнения для развития профессиональной гибкости: а) «Складочка» с вытягиванием ног вперёд из положения ног в 1 позиции, стопы сокращены; б) перегибание корпуса назад, стоя на коленях; в) прогибание корпуса назад из положения, лёжа на животе.		2	
	4. Упражнения для развития и укрепления мышц спины: а) «Лодочка»; б) «Ласточка».		2	
	5. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и внутренних мышц бедра:		2	

	а) быстрое поднимание двух ног одновременно вперёд на высоту 30°; б) поднимание и опускание корпуса в положении, лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу (рекомендуется выполнять в паре с другим учеником).		
	6. Упражнения для развития профессионального шага: а) grands battements jetes вперёд в положении лёжа на спине; б) grands battements jetes в сторону в положении лёжа на боку; в) grands battements jetes назад в положении лёжа на животе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Чтение литературы по теме: Элементарные виды rond de jambe стр. 150-158 (Тарасов Н.И. Классический танец: Школа мужского исполнительства. М.: Искусство, 1980.)	7	
Тема 12. Экзерсис у станка	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Экзерсис у станка в 3 классе повторяет и развивает упражнения второго класса, вырабатывает правильность и чистоту исполнения. Развивает силу, выносливость, закрепляет устойчивость. Вводится приём, проверяющий положения корпуса точно на опорной ноге, сняв руку с палки в конце упражнения.	2	2
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Rond de jambe на 45° en dehors и en dedans на полупальцах и на demi-pliè en face и из позы в позу.		
	2. Battements foundus: а) с plie-relevè и demi-rond и rond de jambe на 45° en face и из позы в позу; б) на 90° en face и в позах на всей стопе и на полупальцах.	2	
	3. Battements soutenus на 90° во всех направлениях en face и в позах на всей стопе и на полупальцах.	2	
	4. Battements frappès с relevè на полупальцы.	2	
	5. Battements doubles frappès с relevè на полупальцы.		
	6. Pas tombè с продвижением, другая нога на 45°.	2	
	7. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с окончанием в demi-pliè .		
	8. Battements relevès lents и battements développès en face и в позах: а) с подъемом на полупальцы и на полупальцах; б) на demi-pliè; в) с demi-pliè и с переходом с ноги на ногу.	2	
	9. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на полупальцах и на demi-pliè		
	10. Soutenu en tournant en dehors и en dedans начиная на 45° со всех направлений.		
	11. Полуповороты на одной ноге en dehors и en dedans, работающая нога в положении sur le cou-de-pied и с приема pas tombè.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Чтение литературы по теме: формы port de bras стр. 163-176	7	



Тема 13. Экзерсис середине	на	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2	
		1.	Сохраняя ту же последовательность чередования и тот же методический подход, что и у станка, исполняют упражнения на полупальцах. Сначала en face, затем epaulement.			
		<b>Практические занятия:</b>				
		1. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors и en dedans; на полупальцах и на demi-pliè en face .				
		2. Battements foundus: а) на полупальцах en face и в позах; б) с pliè-releve и demi-rond de jambe на 45° en face на всей стопе и на полупальцах.				
		3. Battements soutenus: а) на 45° в маленьких позах на полупальцах; б) на 90° en face и в позах, на всей стопе и на полупальцах.				
		4. Battements frappès на полупальцах и с releve на полупальцы.				
		5. Battements double frappès: а) на полупальцах; б) с releve на полупальцах окончанием в demi-pliè en face и в позы.				
		6. Petit battement sur le cou-de-peid на полупальцах				
		7. Pas tombè с продвижением, и с окончанием sur le cou-de-peid, носком в пол и на 45°				
		8. Rond de jambe en l’air en dehors и en dedans на полупальцах, и с окончанием в demi-pliè.				
		9. Petit temps relevè en dehors и en dedans с окончанием на полупальцы.				
		10. Battements relevès lents и battements dévelloppes: а) в IV arabesque на всей стопе; б) en face и в позах (кроме IV arabesque и ecartèe) с подъемом на полупальцы, и на demi-pliè; в) с demi-pliè и с переходом с ноги на ногу en face и в позах.				
		11. Grand rond de jambe dévelloppe en dehors и en dedans en face и из позы в позу на всей стопе.				
		12. Temps liè на 90° с переходом на всю стопу.				
		13. Grand battements jetès par terre с окончанием на носок вперед или назад en face и в позы				
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				7
		Просмотр видео-урока по программе пройденного материала 3 класс классический танец (мальчики; преп. Сердишнов Е.М., конц. Дубовицкая И.А.); 3 класс классический танец (девочки; преп. Новикова Л.А., конц. Кошелева Т.А.) Чтение литературы по теме: малые позы классического танца стр. 180-185				
Тема 14. Allegro		<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2	
		1.	Введение прыжков трамплинного характера, на коротком, но очень сильном plie. Они развивают силу всей ноги. Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными развивает ноги для			

		высоких, лёгких прыжков.		
		<b>Практические занятия:</b>	2	
		1. Temps sauté с продвижением вперед, в сторону и назад.		
		2. Changements de pieds с продвижением вперед, в сторону и назад		
		3. Pas echappè на II и IV позиции en tournant по 1/4 и 1/2 поворота.		
		4. Pas assemblè с продвижением и в позах.	2	
		5. Sissonne simple en tournant en dehors и en dedans по 1/4.		
		6. Pas jetè с прдвижением во всех направлениях, с ног в положении sur le cou-de-peid и на 45°.		
		7. Pas de chat (с броском ног назад).	2	
		8. Temps leve с ногой в положении sur le cou-de-peid.	2	
		9. Sissonne ouverte на 45° в маленьких позах.		
		10. Sissonne tombè во всех направлениях и в позах.	2	
		11. Temps liè sauté.	2	
		12. Pas ballonné во всех направлениях en face и в позах, на месте и с продвижением.	2	
		13. Entrechat-quatre.		
		14. Royale.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
		Чтение литературы по теме: большие позы классического танца стр. 186-192		
Тема 15. Экзерсис на пальцах. Женский класс		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1.	Изучение новых упражнений в чистом виде, добиваясь устойчивости. Затем начинают развивать залог будущей танцевальности – элементы художественной окраски движений. Не следует чрезмерно увлекаться и усложнять сочетания движений.		
		<b>Практические занятия:</b>	2	
		1. Pas échappè en tournant на II и IVпозиции по 1/4 и 1/2 поворота.		
		2. Pas assemblè soutenu en tournant en dehors и en dedans по 1/2 поворота и полному повороту.		
		3. Pas de bourrée dessus-dessous en face.		
		4. Pas de bourrée ballottè en tournant по 1/4 поворота	2	
		5. Pas glissade en tournant:		
		а) с продвижением в сторону en dehors и en dedans по 1/2 и полному повороту; б) по диагонали (2-4).		
		6. Sissonne simple en tournant по 1/4 поворота	2	
		7. Sissonne ouverte par developpe на 45° во всех направлениях и позах.		
		8. Pas tombe из позы в позу на 45°.	2	
		9. Relevès на одной ноге, другая нога в положении sur le cou-de-peid на 45° (2-4)		
		10. Pas ballonné во всех направлениях и в маленьких позах (2-4)	2	

	11. Pirouette sur le cou-de-peid en dehors и en dedans с Vi IV позиций.		2	
	12. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная из положения носком в пол.			
	13. Temps sauté по V позиции на месте и с продвижением.		2	
	14. Changement de pied en face и en tournant.			
	Самостоятельная работа обучающихся		7	
	Чтение литературы по теме: прыжки с двух ног на две ноги и с двух на одну стр. 211-220			
Тема 16. Партерный экзерсис	Содержание учебного материала:		2	2
	1.	Увеличение физической нагрузки с целью дальнейшего развития силы ног и выносливости, путём ускорения темпа исполнения и увеличения количества движений		
	Практические занятия:		2	
	1. Упражнения для развития профессиональной выворотности и укрепления внутренних мышц бедра: а) developpe-passe лёжа на спине из направлений вперёд и в сторону; б) developpe-passe лёжа на животе из направлений назад в сторону; в) demi rond en dehors и en dedans лёжа на спине из направлений вперёд и в сторону; г) demi rond en dehors и en dedans лёжа на животе из направлений назад и в сторону.			
	2. Упражнения для развития профессиональной гибкости: а) перегибы назад, стоя на коленях; б) «Мостик» из положения лёжа; в) перегибы корпуса в положении лёжа на спине направо и налево с добавлением движения вытянутых ног; г) перегибы корпуса в положении лёжа на животе направо и налево с добавлением движения вытянутых ног.			
	3. Упражнения для развития и укрепления мышц спины: а) поднимание спины высоко от пола с руками за головой, лёжа на животе. Выполняется в паре с другим учеником; б) поднимание спины в положение сидя, лёжа на скамейке на спине, верхняя часть корпуса находится на весу.			
	4. Упражнения для развития профессионального шага: а) поперечный шпагат с высокой опоры; б) продольный шпагат с высокой опоры; в) demi rond en dehors и en dedans за руку, стоя на одной ноге.			
	5. Упражнения для развития прыжка и исполнения заносок: а) чередование прыжков с поджатыми и вытянутыми ногами, трамплинного характера. б) маленькая разножка с резким раскрытием и закрытием ног.			
	Самостоятельная работа обучающихся		7	
	Чтение литературы по теме: танцевальные шаги и связующие движения классического танца стр. 192-			

		206		
Тема 17. Экзерсис у станка		<b>Содержание учебного материала:</b>		
		1. Развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с поворотами на одной ноге. Особое внимание уделяется натянутости и выворотности опорной ноги и правильно поставленному корпусу	2	2
		<b>Практические занятия:</b>		
		1. Battements doubles frappés с поворотом на 1/4 и 1/2 круга.	2	
		2. Flic-flac en tournant en dehors и en dedans en face из позы в позу с окончанием на 45°.		
		3. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с relevé и pliè- relevé на полупальцы.		
		4. Battements relevé lents и battements développés: а) с pliè-relevé en face и в позах; б) с pliè-relevé demi-rond de jambe en face и из позы в позу.	2	
		5. Battements développés ballottés.		
		6. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe développé из позы в позу.	2	
		7. Grand rond de jambe jeté en dehors и en dedans		
		8. Battements développés tombés с окончанием носком в пол и на 90°.	2	
		9. Grand battements jetés: а) на полупальцах; б) grand battements jetés développés ("мягкие" battements) на всей стопе и на полупальцах.	2	
		10. Полуповорот en dehors и en dedans из позы позу через passé на 45° и 90° на полупальцах и с pliè-relevé.		
		11. Поворот fouetté en dehors и en dedans на 1/4 и 1/2 круга с ногой, поднятой вперед или назад: а) на 45° на полупальцах и с pliè- relevé; б) на 90° на всей стопе.	2	
		12. Grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на demi-pliè.		
Тема 18 Экзерсис середине	на	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
		Чтение литературы по теме: основные виды developpe стр. 192-206	7	
		<b>Содержание учебного материала:</b>		
		1. Наряду с развитием выносливости, силы и устойчивости воспитывают более свободное владение корпусом движениями головы и особенно рук. Которые должны быть активными в исполнении различных поворотов и туров	2	2
		<b>Практические занятия:</b>		
		1. Battements tendus en tournant en dehors и en dedans по 1/2 круга	2	
		2. Battements tendus jetés en tournant en dehors и en dedans по 1/8, 1/4, 1/2 круга.		
		3. Rond de jambe par terre en tournant en dehors и en dedans по 1/8, 1/4, 1/2 круга.		
		4. Rond de jambe на 45° с pliè- relevé		

	5. Battements fondus на 90° в больших позах.		2	
	6. Petits pas jetès en tournant по 1/2 поворота с продвижением в сторону.			
	7. Temps liè на 90° с переходом на полупальцы.			
	8. Tour lent en dehors и en dedans: а) во всех больших позах; б) из позы в позу через passè на 90°; в) на demi-pliè.		2	
	9. Soutenu en tournant, начиная со всех направлений на 90° и больших поз.			
	10. Поворот fouettè en dehors и en dedans: а) на 1/4 и 1/2 круга; б) с ногой, поднятой вперёд или назад; в на 45° на полупальцах и с pliè- relevè.			
	11. Preparatoin к tours в больших позах en dehors и en dedans с IV и II позиций.		2	
	12. Tours chaine (4-8).			
	13. Pirouettes en dehors сV позиции по одному подряд (4-8).		2	
	14. Flic-flac на всей стопе en face с окончанием на полупальцы en face и в позы на 45°.			
	15. Tour tire-bouchon en dehors и en dedans (2 tours -факультативно).		2	
	16. Pas glissade en tournant по диагонали (8).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7	
	Просмотр видео-урока по программе пройденного материала 4 класс классический танец (преп. Касаткина М.П., Стецюр-Мова И.Г.)			
	Чтение литературы по теме: История развития заносок в классическом танце стр. 1-13 (П.А. Пестов. Аллегро в классическом танце. – М.: КУНШТ, 2009. – 21 с.)			
	Тема 19. Allegro	<b>Содержание учебного материала:</b>		
1.		Вводятся высокие прыжки трамплинного характера. Как и маленькие прыжки трамплинного характера, их исполняют с короткого упругого pliè. Они развивают силу всей ноги и силу отдачи от пола, что необходимо для изучения больших прыжков. Необходимо следить за за правильным demi pliè перед прыжком и чтобы корпус сохранял стройность и подтянутость, особенно в момент отдачи от пола		
<b>Практические занятия:</b>		2		
1. Pas èchappè с усложненной заноской.				
2. Pas èchappè battu с окончанием на одну ногу.				
3. Pas assemblè battu.				
4. Entrechat-trios.				
5. Entrechat-cinq.				
6. Pas brisè вперед и назад.		2		

	7. Temps levè с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах.		2		
	8. Pas jetè с продвижением с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах, с приемов pas glissade, pas coupè, coupè – шаг.				
	9. Sissonne ouverte на 45° в маленьких позах с продвижением.				
	10. Grand sissonne ouverte во всех позах (без продвижения).		2		
	11. Sissonne simple en tournant en dehors и en dedans по 1\2 и полному повороту.				
	12. Pas emboitè en tournant по 1\2 поворота на месте и с продвижением.				
	13. Grand pas emboitè.		2		
	14. Rond de jambe en l’air sauté с различных приемов.				
	15. Grand pas chassè.				
	16. Tours en l’air (2 tours мужской класс-факультативно).		2		
	17. Tours en l’air по одному подряд 2 раза (мужской класс).				
	Самостоятельная работа обучающихся		7		
	Чтение литературы по теме: подготовительные упражнения к турам в большие позы стр. 43-61				
Тема 20. Экзерсис пальцах	на	Содержание учебного материала:		2	2
		1.	Продолжение вырабатывания силы и выносливости количественным исполнением однородных движений. Ранее изученные движения повторяются в более сложных сочетаниях		
	Практические занятия:		2		
	1. Pas échappè en tournant на II и IV позиции по 1/2 поворота.				
	2. Pas de borè en tournant en dehors и en dedans:				
	а) с переменной ног;				
	б) dessus-dessous.				
	3. Sissonne simple en tournant по 1/2 поворота.		2		
	4. Pas glissade en tournant с продвижением по диагонали (6-8).				
	5. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная из позы на 45°.				
	6. Pas tombè из позы в позу на 45°.		2		
	7. Grand sissonne ouverte во всех направлениях и позах без продвижения.				
	8. Pas jetè в большие позы.		2		
	9. Relevè на одной ноге в позах (без продвижения), другая нога на 45° (4-8) и 90° (2-4).				
	10. Relevè en tournant на одной ноге по 1\4 и 1\2 поворота, другая нога в положении sur le cou-de-peid.		2		
	11. Pas ballonné во всех направлениях и позах с продвижением.				
	12. Pirouettes en dehors и en dedans с IV позиции (1, 2 pirouettes).		2		
	13. Pirouettes en dehors и en dedans с V позиции по одному подряд (4-6).				
	14. Tours chaine.				
	15. Changement de pied с продвижением во всех направлениях и en tournant.				

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7	
	Чтение литературы по теме: вращательные движения на пальцах стр. 88-103 (Базарова, Н.П. Классический танец: 4-5 год обучения/ Н.П. Базарова. – С. –Петербург, Москва, Краснодар: Лань, 2006. – 199 с.)			
Тема 21. Партерный экзерсис	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Дальнейшее совершенствование профессиональных возможностей. Увеличение физической нагрузки с целью дальнейшего развития силы ног и выносливости, путём ускорения темпа исполнения и увеличения количества движений.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1. Упражнения для развития профессиональной выворотности и укрепления внутренних мышц бедра <i>demi rond</i> и <i>en dehors en dedans</i> с помощью резинового жгута.		2	
	2. Резкое разведение ног в сторону <i>en dedans</i> в положении лёжа, с подъёмом их до положения вперёд на 90°.		2	
	3. Упражнения для развития профессиональной гибкости: а) «Берёзка»; б) «Мостик» из положения стоя; в) «Ладья» с полным разгибанием ног.		2	
	4. Упражнения для развития профессионального шага: а) поперечный шпагат с двух опор; б) продольный шпагат с двух опор.		2	
	5. Упражнения для развития и укрепления мышц спины: а) поднимание спины высоко от пола с руками за головой, лёжа на животе, на скамейке на весу. Выполняется в паре с другим учеником; б) поднимание спины в положении сидя, лёжа на скамейке на спине, верхняя часть корпуса находится на весу. Выполняется в паре с другим учеником.		2	
	6. Упражнения для развития прыжка: а) большая разножка на трамплинном прыжке; б) чередование трамплинных прыжков с вытянутыми и поджатыми ногами.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7	
Чтение литературы по теме: упражнения у палки. Позы в поворотах стр. 105-111				
Тема 22. Экзерсис у станка	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Ранее пройденные движения исполняются в более сложных сочетаниях и с более сложными задачами. Для исполнения упражнений требуется предельное напряжение мышц и связок.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1. <i>Rond de jambe en l’air en dehors en dedans</i> : а) <i>double</i> на всей стопе, на полупальцах и с окончанием в <i>demi-plié</i> ;		2	

		б) на 90° на всей стопе (1-2 ronds).	2					
		2. Flic-flac en tournant en dehors и en dedans и из позы в позу на 45° и 90°.						
		3. Grand temps relevè en dehors и en dedans.						
		4. Port de bras (с работой корпуса) во всех позах на 90°.						
		5. Battements développés: а) balancè с окончанием в позы на 90°; б) с коротким balancè.						
		6. Grand battements jetès: а) на полупальцах; б) balance; в) через assè на 90°.						
		7. Половина tour en dehors и en dedans с pliè-relevè, с ногой, вытянутой вперёд или назад на 45° и 90°.						
		8. Поворот fouettè en dehors и en dedans на 1/2 круга с ногой, поднятой вперёд или назад на 90° на полупальцах и с pliè-relevè..						
		9. 2 pirouettes en dehors и en dedans ctemps relevè.						
		10. Pirouette (различные виды) en dehors и en dedans с окончанием во все направления на 45° en facè.						
		11. Tour tire-bouchon en dehors и en dedans из положения ноги, открытой на 90°.						
		12. Tour fouettè на 45° en dehors и en dedans.						
		Тема 23. Экзерсис середине			на	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
Чтение литературы по теме: упражнения у палки. Повороты fouette стр. 113-121								
		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2				
		1. Движения предыдущего класса развивают и усложняют. Добиваться точной координации движения, которая необходима в различных видах вращения, изучаемых в этом классе. Необходимо привить во время вращения сознательное сохранение центра тяжести на опорной ноге.						
		<b>Практические занятия:</b>			2			
		1. Battements relevès lent и battements développès в позах IV arabesque и écartée на полупальцах и с pliè-relevè						
		2. Battements développès: а) tombe en face и в позах с окончанием на 90°; б) ballottès.						
		3. Grand rond de jambe développès en dehors и en dedans en face и из позы в позу на полупальцах, на demi-pliè и с pliè-relevè.						
		4. Tour lent en dehors и en dedans: а) в позах IV arabesque и écartée; б) из позы в позу (с работой корпуса).						
							2	



	5. Grands battements jetés с passe на 90°.	2	
	6. Grand port de bras – preparation к tours в больших позах.		
	7. Grand fouetté en face с coupé шага, оканчивая в attitude effacée, в I, II arabesques.	2	
	8. Battements divisés en quarts (четвертные battements).	2	
	9. Temps lié par terre с pirouette en dehors и en dedans.		
	10. Повороты en dehors и en dedans из позы в позу через passé на 45° и 90° с pliè- relevè.	2	
	11. Различные pirouettes en dehors и en dedans в больших и маленьких позах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Просмотр видео-урока по программе пройденного материала 5 класс классический танец преп. Дергилёва Е.В., конц. Крючкова И.Ю.	7	
	Чтение литературы по теме: упражнения на середине. Tour lent стр. 127-133		
Тема 24. Allegro	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1. Для изучения прыжков с более широкой амплитудой, необходимо продолжить исполнение трамплинных прыжков, как в простом и более сложном виде. Следить за demi-plié, чтобы перед толчком стопы были плотно прижаты к полу и были выворотными.	2	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Entrechat quatre с продвижением.		
	2. Royale с продвижением.	2	
	3. Pas ballotté носком в пол и на 45°.		
	4. Sissonne fondue.		
	5. Pas jeté fermé во всех направлениях и позах.	2	
	6. Grande sissonne ouverte во всех направлениях и позах с продвижением.		
	7. Sissonne ouverte par développé en tournant en dehors и en dedans на 1/2 и полный поворот с окончанием в сторону на 45°.	2	
	8. Grande sissonne tombée во всех направлениях и позах.		
	9. Grande temps lié sauté вперед и назад.	2	
	10. Pas ballonné battu в сторону, без продвижения и с продвижением.		
	11. Grand pas assemblé в сторону и вперед с приемов: с V позиции, coupé шага pas glissade sissonne tombée développée tombée вперед.	2	
	12. Temps levé в позах на 90°.		
	13. Grand pas jeté вперед в позах: attitude croisée, I, II ,III arabesques, attitude effacée с coupé шага и pas glissade.	2	
	14. Grand pas de chat.		
	15. Tours en l'air по одному подряд (2, 3 мужской класс).	2	
	16. Tours en l'air (2tours -мужской класс).		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7	
	Чтение литературы по теме: упражнения на середине. Туры в большие позы стр. 134-147			
Тема 25 Экзерсис на пальцах. Женский класс	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	Продолжается работа над развитием техники, силы и выносливости ног, путём увеличения количества и темпа исполнения движений. Следить за качеством исполнения движений.	2	2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1. Petit pas jetè en tournant по 1/2 поворота с продвижением в сторону.		2	
	2. Sissonne ouverte на 45° en tournant en dehors и en dedans на 1/4 и 1/2 поворота.			
	3. Grande sissonne ouverte во всех направлениях и позах с продвижением.		2	
	4. Pas tombè из позы в позу на 90°.			
	5. Повороты fouettè en dehors и en dedans на 1/4 круга из позы в позу с ногой, поднятой на 45° и 90°.		2	
	6. Grand fouettè с coupè шага, с окончанием в позы attitude effacèe, I, II arabesques			
	7. Relevès на одной ноге в позах на 45° и 90° с продвижением вперед (4-6) и на 1/4 и en tournant на 1/4 и 1/2 поворота.		2	
	8. Pas glissade en tournant с продвижением по диагонали (8-16).			
	9. Pirouettes en dehors и en dedans с V, IV позиций (2 pirouettes).			
	10. Pirouettes en dehors с V позиции по одному подряд (8-16).			
	11. Pirouettes en dehors и en dedans с приема pas tombè (1, 2 pirouettes).			
	12. Pirouettes en dehors и en dedans с ногой в положении sur le cou-de-peid (4-8) и в позе attitude вперед (2-6).		2	
	13. Pirouettes en dehors с dégagé по диагонали (8-16).			
	14. Pirouettes en dedans с coupè шага по диагонали (8-16).			
	15. Tours fouettès (6-8).		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Чтение литературы по теме: упражнения на середине стр. 113-120 (Тарасов Н.И. Классический танец: Школа мужского исполнительства. М.: Искусство, 1980.)		7	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в балетных залах № 14, 16, 26, 29, 30.

Оборудование балетного зала:

пол, имеющий специальное покрытие (балетизол);

зеркала, станки вдоль стен;

учебный театр – на базе Саратовского академического театра оперы и балета.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: Первые 3 года обучения / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – С.–Петербург, Москва, Краснодар: Лань, 2006. – 204 с.
2. Базарова, Н.П. Классический танец: 4-5 год обучения/ Н.П. Базарова. – С. – Петербург, Москва, Краснодар: Лань, 2006. – 199 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л., М.: Искусство, 1980. – 189 с.
4. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу. Для подготовки к занятиям классическим танцем / Н.А. Вихрева. – М.: Интурреклама. Полиграфсервис. – 2004. – 81 с.
5. П.А. Пестов. Аллегро в классическом танце. – М.: КУНШТ, 2009. – 21 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. П.А. Пестов. Аллегро в классическом танце. – М.: КУНШТ, 2009. – 21 с.
2. Альберт, Г. Александр Пушкин. Школа классического танца / Г. Альберт. – М.: А.Р.Т., 1996. – 254 с.
3. Валукин, Е.П. Мужской классический танец / Е.П. Валукин. – М.: ГИТИС, 1987. – 104 с.
4. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца / В.С. Костровицкая. – Л.: Искусство, 1981. – 262 с.
5. Костровицкая, В.С. Школа классического танца / В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1968. – 255 с.
6. Никифорова, А.В. Советы педагога классического танца / А.В. Никифорова. – С.-Пб.: Искусство России, 2002. – 117 с.
7. Тарасов, Н.И. Классический танец: Школа мужского исполнительства / Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1980. – 419 с.

##### **Интернет-ресурсы:**

<http://plie.ru>

<http://balletoman.com>

<http://www.russianballet.ru>

<https://www.facebook.com/BalletLovePhotosVideos>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Итоговая форма контроля – контрольный урок.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Физическая культура: 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; 5) формирование умений выполнять	Медицинский контроль состояния здоровья учащихся, контроль антропометрических данных: веса, роста и физического состояния. Самоконтроль здоровья. Фронтальный устный опрос, ролевые игры.

<p>комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	
---	--