

Приложение 5.1.24. к ППССЗ
по специальности
52.02.01 Искусство балета

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
УПО.10.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

САРАТОВ
2022

Рабочая программа учебного предмета 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 Российской Федерации от 30.01.2015 г. № 35);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 05.03.2021 г. № 87 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета».

Организация-разработчик: ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств».

Разработчики:

Телиус Людмила Анатольевна- председатель цикловой комиссии «Искусство балета» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»,

Санин Александр Федорович – преподаватель цикловой комиссии «Искусство балета» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств».

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебного предмета | 4 |
| 1.1. Область применения рабочей программы | 4 |
| 1.2. Место учебного предмета в структуре интегрированной образовательной программы в области искусства | 4 |
| 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета | 4 |
| 1.4. Количество часов на освоение учебного предмета | 6 |
| 2. Структура и содержание учебного предмета | 6 |
| 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы | 6 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета | 7 |
| 3. Условия реализации учебного предмета | 28 |
| 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению | 28 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы | 28 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета | 29 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета УПО.10.02. Классический танец 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 учебного предмета в структуре интегрированной образовательной программы в области искусства

Учебный предмет УПО.10.02. Классический танец относится к Предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» Общеобразовательного учебного цикла, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ИОП в ОИ по специальности 52.02.01 Искусство балета.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

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

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом 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 показателей физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;

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

Результаты изучения учебного предмета УПО.10.02. Классический танец **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 учетом 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования;

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими видам деятельности:

Творческо-исполнительская деятельность.

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

1.4. Количество часов на освоение учебного предмета

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета 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 учебного предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Количество часов | Уровень освоения |
|-------------------------------|---|---|------------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| 1(5) класс | | | | |
| Тема 1. Партерный экзерсис | Содержание учебного материала: | | 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 | | |
| | Практические занятия | | 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 8 | |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---|
| | 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. | Содержание учебного материала: | | 2 | 2 |
| | 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, перекос плеч, косолапость. | | |
| | Практические занятия: | | 2 | |
| | 1. Позиции ног – I, II, III, V, IV. | | | |
| | 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 cou-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. | 2 | |
| | | 18. Battements doubles frappés в сторону, вперед, назад носком в пол и на 30° на всей стопе. | | |
| | | 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). | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 7 | |
| | | Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 22-38 | | |
| Тема 3. Экзерсис середине зала. | на | Содержание учебного материала: 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. | 2 | 2 |
| | | Практические занятия: | 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: 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. | | | |
| | 8. Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans. | | | |
| | 9. Préparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans. | | | |
| | 10. Plié-soutenus во всех направлениях. | | 2 | |
| | 11. Battements fondus носком в пол и на 45° во всех направлениях. | | | |
| | 12. Battements soutenus носком в пол и на 45° во всех направлениях. | | | |
| | 13. Battements frappés носком в пол и на 30° во всех направлениях. | | | |
| | 14. Petit battements sur le cou-de-pied. | | 2 | |
| | 15. Battements doubles frappés носком в пол и на 30° во всех направлениях. | | | |
| | 16. Положение epaulement croisée effacée. | | | |
| | 17. Позы:croisée, effacée, ecartée вперед и назад; I, II и III arabesques. | | | |
| | 18. Rond de jambe en l’air en dehors en dedans. | | 2 | |
| | 19. Battements relevés lents во всех направлениях на 45° и 90° | | | |
| | 20. Battements développés во всех направлениях. | | | |
| | 21. Grand battements jetes с I и V позиций во всех направлениях. | | | |
| | 22. Relevés на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-pliés. | | 2 | |
| | 23. Pas de bourrée с переменной ног и с окончанием в epaulement. | | | |
| | 24. Temps lié par terre. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | Просмотр видео-урока по программе пройденного материала 1 класс классический танец (преп. Носкова О.В., конц. Колокина И.А.). Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 39-50 | | 7 | |
| Тема 4. Allegro. | Содержание учебного материала: | | | |
| | 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. | 2 | 2 |
| | Практические занятия: | | | |
| | 1. Temps sauté по I, II и V позициям. | | 2 | |
| | 2. Changement de pieds. | | 2 | |

| | | | | | |
|---|----|--|--|---|---|
| | | 3. Pas échappé во II позицию. | | 2 | |
| | | 4. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, к концу года вперед и назад. | | | |
| | | 6. Sissonne fermée в сторону. | | 2 | |
| | | 7. Sissonne simple. | | | |
| | | 5. Pas glissade в сторону | | 2 | |
| | | 8. Pas jeté с открыванием ноги в сторону. | | | |
| | | 9. Трамплинные прыжки. | | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | 7 | |
| | | Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 51-66 | | | |
| Тема 5. Экзерсис на пальцах (изучается во II полугодии в женском классе) | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 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 |
| | | Практические занятия: | | | |
| | | 1. Relevés по I, II и V позициям. | | 2 | |
| | | 2. Pas échappé 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. | | 1 | |
| | | 8. Контрольный урок | | 1 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | 6 | |
| | | Чтение литературы по теме: Экзерсис на полу стр. 67-86 | | | |
| 2(6) класс | | | | | |
| Тема 6. Партерный экзерсис | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 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 Общепфизическая подготовка предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений | | 2 | 2 |

| | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|
| | | на организм, совершенствование необходимых для достижения высоких результатов; совершенствование его двигательных качеств. | | |
| | Практические занятия: | | | |
| | 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; 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 | |
| | 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 высоте 15° 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 развития толчка: а) подъём толчком на одной ноге на скамейку; б) высокие прыжки с поджатыми ногами. | | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | Чтение литературы по теме: Позы классического танца стр. 67-73 (Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. – М.: Искусство, 1980.) | | 8 | |
| Тема 7. Экзерсис у станка | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Достигая лучшей устойчивости на целой стопе, отдельные движения переводятся на полупальцы, добиваясь дальнейшего развития устойчивости, выворотности и одновременно укрепляя силу | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---|----|---|---|--|---|
| | | мышц ног. | | | |
| | | Практические занятия: | | | |
| | | 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 | | |
| | | 2. Battements foundus а) double на всей стопе и на полупальцах; б) с plie-relevé 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. | 2 | | |
| | | 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. | | | |
| | | 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. | 2 | | |
| | | 11. Battements relevés lents и battements développés: а) в позах croisée, effacée, ecartée вперед и назад, attitude effacée и croisée II arabesques на всей стопе и с подъемом на полупальцы; б) battements développés passé. | | | |
| | | 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 | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | | |
| | | Чтение литературы по теме: Связующие и вспомогательные движения стр. 73-84 | | | |
| Тема 8. Экзерсис середине | на | Содержание учебного материала: | | | |
| | | 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 |
| | | Практические занятия: | 2 | | |
| 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-relevè en face и в маленьких позах; в) double en face. | | | |
| | 3. Battements soutenus en face и в маленьких позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах. | | 2 | |
| | 4. Battements frappès в маленьких позах носком в пол и на 30°. | | 2 | |
| | 5. Battements doubles frappès в маленьких позах носком в пол и на 30°. | | | |
| | 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 relevès 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 jetès. | | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 7 | |
| | 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 | | | |
| Тема 9. Allegro | Содержание учебного материала: | | 2 | 2 |
| | 1. | Прыжковые упражнения во втором классе совершенствуют высоту прыжка и тренируют мышцы на маленьких прыжках | | |
| | Практические занятия: | | 2 | |
| | 1. Grand changement de pieds. | | | |
| | 2. Petit changement de pieds. | | 2 | |
| | 3. Changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота. | | | |
| | 4. Grand pas echappè на II IV позиции на croisée и effacée. | | 2 | |
| | 5. Pas echappè на II IV позиции с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied. | | | |
| | 6. Pas assemble en face и в позах croisée и effacée. | | 2 | |
| | 7. Double pas assemble. | | | |
| | 8. Sissonne simple en face и в маленьких позах. | | 2 | |
| | 9. Pas jetè en face и в позах. | | | |
| | 10. Pas glissade во всех направлениях en face и в маленьких позах. | | 2 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | 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. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 7 | | |
| | Чтение литературы по теме: Прыжки стр. 84-94 | | | |
| Тема 10. Экзерсис на пальцах. Женский класс | Содержание учебного материала: | | 2 | 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 | | |
| | Практические занятия: | | 2 | |
| | 1 Relevé по IV позиции на croisée и effacée в маленьких и больших позах. | | | |
| | 2 Pas échappé: 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. | | 2 | |
| | 6. Pas couru вперед и назад в маленьких и больших позах. | | | |
| | 7. Pas glissade с продвижением в маленьких и больших позах. | | 2 | |
| | 8. Temps lié par terre. | | | |
| | 9. Pas glissade en tournant en dehors en dedans по 1/2 поворота с продвижением в сторону. | | 2 | |
| | 10. Sissonne simple : en face и в позах. | | | |
| | 11. Sus-sous в маленьких и больших позах. | | 1 | |
| | 12. Pas jete pique. | | | |
| | 13. Контрольный урок | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 7 | |
| | Чтение литературы по теме: Танец на пальцах стр. 132-139 | | | |
| 3(7) класс | | | | |
| Тема 11. Партерный экзерсис | Содержание учебного материала: | | 2 | 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. | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | Практические занятия: | | 2 | |
| | 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. 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. | | | |
| | 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. | | | |
| | 4. Упражнения для развития и укрепления мышц спины: а) «Лодочка»; б) «Ласточка». | | | |
| | 5. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и внутренних мышц бедра: а) быстрое поднятие двух ног одновременно вперёд на высоту 30°; б) поднятие 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. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Чтение литературы по теме: Элементарные виды rond de jambe стр. 150-158 (Тарасов Н.И. Классический танец: Школа мужского исполнительства. М.: Искусство, 1980.) | | | | |
| Тема 12. Экзерсис у станка | Содержание учебного материала: | | 2 | 2 |
| | 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. | | |
| | Практические занятия: | | 2 | |
| 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. | | |
| | | | 3. Battements soutenus на 90° во всех направлениях en face и в позах на всей стопе и на полупальцах. | 2 | |
| | | | 4. Battements frappés с relevé на полупальцы. | 2 | |
| | | | 5. Battements doubles frappés с relevé на полупальцы. | | |
| | | | 6. Pas tombé с продвижением, другая нога на 45°. | 2 | |
| | | | 7. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с окончанием в demi-plié. | | |
| | | | 8. Battements relevés lents и battements développés en face и в позах: а) с подъемом на полупальцы и на полупальцах; б) на demi-plié; в) с demi-plié 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-plié | | |
| | | | 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 tombé. | 2 | |
| | | | Самостоятельная работа обучающихся | 7 | |
| | | | Чтение литературы по теме: формы port de bras стр. 163-176 | | |
| Тема 13. Экзерсис середине | на | | Содержание учебного материала: | | 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. | 2 | |
| | | | Практические занятия: | | |
| | | | 1. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors и en dedans; на полупальцах и на demi-plié en face. | 2 | |
| | | | 2. Battements foundus: а) на полупальцах en face и в позах; б) с plié-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. | 2 | |
| | | | 4. Battements frappés на полупальцах и с releve на полупальцы. | | |
| | | | 5. Battements double frappés: а) на полупальцах; б) с releve на полупальцах окончанием в demi-plié en face и в позы. | | |
| | | | 6. Petit battement sur le cou-de-pied на полупальцах | 2 | |
| | | | 7. Pas tombé с продвижением, и с окончанием sur le cou-de-pied, 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. | | 2 | |
| | 9. Petit temps relevè en dehors и en dedans с окончанием на полупальцы. | | | |
| | 10. Battements relevès lents и battements développés: а) в IV arabesque на всей стопе; б) en face и в позах (кроме IV arabesque и ecartée) с подъемом на полупальцы, и на demi-pliè; в) с demi-pliè и с переходом с ноги на ногу en face и в позах. | | 2 | |
| | 11. Grand rond de jambe développe en dehors и en dedans en face и из позы в позу на всей стопе. | | | |
| | 12. Temps lié на 90° с переходом на всю стопу. | | 2 | |
| | 13. Grand battements jetès par terre с окончанием на носок вперед или назад en face и в позы | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 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 | Содержание учебного материала: | | 2 | 2 |
| | 1. | Введение прыжков трамплинного характера, на коротком, но очень сильном pliè. Они развивают силу всей ноги. Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными развивает ноги для высоких, лёгких прыжков. | | |
| | Практические занятия: | | 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. | | | |
| | 5. Sissonne simple en tournant en dehors и en dedans по 1/4. | | 2 | |
| | 6. Pas jetè с прдвижением во всех направлениях, с ногой 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. | | | |
| | 9. Sissonne ouverte на 45° в маленьких позах. | | 2 | |
| | 10. Sissonne tombè во всех направлениях и в позах. | | | |
| | 11. Temps lié sauté. | | 2 | |
| | 12. Pas ballonné во всех направлениях en face и в позах, на месте и с продвижением. | | | |
| | 13. Entrechat-quatre. | | 2 | |
| | 14. Royale. | | | |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 7 | |
| | Чтение литературы по теме: большие позы классического танца стр. 186-192 | | | |
| Тема 15. Экзерсис на пальцах. Женский класс | Содержание учебного материала: | | 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. | | |
| | Практические занятия: | | 2 | |
| | 1. Pas échappé 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 | | | |
| | 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). | | 2 | |
| | 6. Sissonne simple en tournant по 1/4 поворота | | | |
| | 7. Sissonne ouverte par developpe на 45° во всех направлениях и позах. | | 2 | |
| | 8. Pas tombe из позы в позу на 45°. | | | |
| | 9. Relevès на одной ноге, другая нога в положении sur le cou-de-peid на 45° (2-4) | | 2 | |
| | 10. Pas ballonné во всех направлениях и в маленьких позах (2-4) | | | |
| | 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. | | 1 | |
| | 14. Changement de pied en face и en tournant. | | | |
| | 15. Контрольный урок | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 7 | |
| | Чтение литературы по теме: прыжки с двух ног на две ноги и с двух на одну стр. 211-220 | | | |
| 4(8) класс | | | | |
| 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 и 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. | | 2 | |
| | 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. | | 2 | |
| | 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. | | 2 | |
| | 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 закрыванием ног. | | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 6 | |
| | Чтение литературы по теме: танцевальные шаги и связующие движения классического танца стр. 192-206 | | | |
| Тема 17. Экзерсис у станка | Содержание учебного материала: | | 2 | 2 |
| | 1. | Развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с поворотами на одной ноге. Особое внимание уделяется натянутости и выворотности опорной ноги и правильно поставленному корпусу | | |
| | Практические занятия: | | 2 | |
| | 1. Battements doubles frappés с поворотом на 1/4 и 1/2 круга. | | | |
| | 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 relevè и pliè- relevè на полупальцы. | | 2 | |
| | 4. Battements relevè lents и battements développés: а) с pliè-relevè en face и в позах; б) с pliè-relevè demi-rond de jambe en face и из позы в позу. | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|---|--|
| | 5. Battements développés ballottés. | 2 | | | |
| | 6. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe développé из позы в позу. | | | | |
| | 7. Grand rond de jambe jeté en dehors и en dedans | 2 | | | |
| | 8. Battements développés tombés с окончанием носком в пол и на 90°. | | | | |
| | 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- relevè. | | | | |
| | 11. Поворот fouettè 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- relevè; б) на 90° на всей стопе. | 2 | | | |
| | 12. Grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на demi-pliè. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | 7 | |
| | Чтение литературы по теме: основные виды developpe стр. 192-206 | | | | |
| Тема 18 Экзерсис середине | на | Содержание учебного материала: | 2 | 2 | |
| | | 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 | | | |
| | | Практические занятия: | | 2 | |
| | | 1. Battements tendus en tournant en dehors и en dedans по 1/2 круга | | | |
| | | 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- relevè | | | |
| | | 5. Battements fondus на 90° в больших позах. | | 2 | |
| | | 6. Petits pas jetés en tournant по 1/2 поворота с продвижением в сторону. | | | |
| | | 7. Temps lié 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 passé 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 вперед 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). | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 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.) | 7 | |
| Тема 19. Allegro | Содержание учебного материала: | | |
| | 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 | 2 | 2 |
| | Практические занятия: | | |
| | 1. Pas échappè с усложненной заноской. | | |
| | 2. Pas échappè battu с окончанием на одну ногу. | 2 | |
| | 3. Pas assemblè battu. | | |
| | 4. Entrechat-trios. | | |
| | 5. Entrechat-cinq. | | |
| | 6. Pas brisé вперед и назад. | 2 | |
| | 7. Temps levè с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах. | | |
| | 8. Pas jetè с продвижением с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах, с приемов pas glissade, pas coupè, coupè – шаг. | 2 | |
| | 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. | 2 | |
| | 13. Grand pas emboitè. | | |
| | 14. Rond de jambe en l’air sauté с различных приемов. | 2 | |

| | | | | | |
|---------------------------------|----|--|--|---|--|
| | | 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 | 8 | | |
| | | 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 borre en tournant en dehors и en dedans: а) с переменной ног; б) dessus-dessous. | | |
| | | | 3. Sissonne simple en tournant по 1/2 поворота. | | |
| | | | 4. Pas glissade en tournant с продвижением по диагонали (6-8). | 2 | |
| | | | 5. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная из позы на 45°. | | |
| | | | 6. Pas tombè из позы в позу на 45°. | | |
| | | | 7. Grand sissonne ouverte во всех направлениях и позах без продвижения. | 2 | |
| | | | 8. Pas jetè в большие позы. | 2 | |
| | | | 9. Relevès на одной ноге в позах (без продвижения), другая нога на 45° (4-8) и 90° (2-4). | | |
| | | | 10. Relevès en tournant на одной ноге по 1\4 и 1\2 поворота, другая нога в положении sur le cou-de-peid. | | |
| | | | 11. Pas ballonné во всех направлениях и позах с продвижением. | 2 | |
| | | | 12. Pirouettes en dehors и en dedans с IV позиции (1, 2 pirouettes). | 1 | |
| | | | 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. | 1 | |
| | | | 16. Контрольный урок | | |
| | | | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | | | 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.) | | |
| 5(9) класс | | | | | |
| Тема 21. | | Содержание учебного материала: | 2 | 2 | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|
| Партерный экзерсис | 1. | Дальнейшее совершенствование профессиональных возможностей. 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 demi rond и en dehors en dedans с помощью резинового жгута. | | | |
| | 2. Резкое разведение ног в сторону en dedans 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 7 | |
| | Чтение литературы по теме: упражнения у палки. Позы в поворотах стр. 105-111 | | | |
| Тема 22. Экзерсис у станка | Содержание учебного материала: | | 2 | |
| | 1. | Ранее пройденные движения исполняются в более сложных сочетаниях и с более сложными задачами. Для исполнения упражнений требуется предельное напряжение мышц и связок. | | |
| | Практические занятия: | | 2 | |
| | 1. Rond de jambe en l'air en dehors en dedans: а) double на всей стопе, на полупальцах и с окончанием в demi-plié; б) на 90° на всей стопе (1-2 ronds). | | | |
| | 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. | | 2 | |
| | 4. Port de bras (с работой корпуса) во всех позах на 90°. | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|----|---|---|---|
| | | 5. Battements développés: а) balancé с окончанием в позы на 90°; б) с коротким balancé. | | |
| | | 6. Grand battements jetés: а) на полупальцах; б) balance; в) через assé на 90°. | 2 | |
| | | 7. Половина tour en dehors и en dedans с pliè-relevé, с ногой, вытянутой вперёд или назад на 45° и 90°. | | |
| | | 8. Поворот fouetté en dehors и en dedans на 1/2 круга с ногой, поднятой вперёд или назад на 90° на полупальцах и с pliè-relevé. | | |
| | | 9. 2 pirouettes en dehors и en dedans ctemps relevé. | 2 | |
| | | 10. Pirouette (различные виды) en dehors и en dedans с окончанием во все направления на 45° en face. | | |
| | | 11. Tour tire-bouchon en dehors и en dedans из положения ноги, открытой на 90°. | 2 | |
| | | 12. Tour fouetté на 45° en dehors и en dedans. | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | | Чтение литературы по теме: упражнения у палки. Повороты fouette стр. 113-121 | | |
| Тема 23. Экзерсис середине | на | Содержание учебного материала: 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. | 2 | 2 |
| | | Практические занятия: | | |
| | | 1. Battements relevés lent и battements développés в позах IV arabesque и écartée на полупальцах и с pliè-relevé | 2 | |
| | | 2. Battements développés: а) tombe en face и в позах с окончанием на 90°; б) ballottés. | | |
| | | 3. Grand rond de jambe développés en dehors и en dedans en face и из позы в позу на полупальцах, на demi-pliè и с pliè-relevé. | 2 | |
| | | 4. Tour lent en dehors и en dedans: а) в позах IV arabesque и écartée; б) из позы в позу (с работой корпуса). | | |
| | | 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 divises 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. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | 7 |
| Просмотр видео-урока по программе пройденного материала 5 класс классический танец преп. Дергилёва Е.В., конц. Крючкова И.Ю. | | | | |
| Чтение литературы по теме: упражнения на середине. Tour lent стр. 127-133 | | | | |
| Тема 24. Allegro | Содержание учебного материала: | | 2 | 2 |
| | 1. | Для изучения прыжков с более широкой амплитудой, необходимо продолжить исполнение трамплинных прыжков, как в простом и более сложном виде. Следить за demi-plie, чтобы перед толчком стопы были плотно прижаты к полу и были выворотными. | | |
| | Практические занятия: | | 2 | |
| | 1. Entrechat quatre с продвижением. | | | |
| | 2. Royale с продвижением. | | | |
| | 3. Pas ballottè носком в пол и на 45°. | | | |
| | 4. Sissonne fondue. | | | |
| | 5. Pas jetè fermè во всех направлениях и позах. | | 2 | |
| | 6. Grande sissonne ouverte во всех направлениях и позах с продвижением. | | 2 | |
| | 7. Sissonne ouverte par développè en tournant en dehors и en dedans на 1/2 и полный поворот с окончанием в сторону на 45°. | | | |
| | 8. Grande sissonne tombè во всех направлениях и позах. | | 2 | |
| | 9. Grande temps lié sauté вперед и назад. | | 2 | |
| | 10. Pas ballonné battu в сторону, без продвижения и с продвижением. | | | |
| | 11. Grand pas assemblè в сторону и вперед с приемов: с V позиции, coupè шага pas glissade sissonne tombèe développè tombèe вперед. | | 2 | |
| | 12. Temps levè в позах на 90°. | | | |
| | 13. Grand pas jetè вперед в позах: attitude croisée, I, II ,III arabesques, attitude effacèe с coupè 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). | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 8 | |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | Чтение литературы по теме: упражнения на середине. Туры в большие позы стр. 134-147 | | | |
| Тема 25 Экзерсис на пальцах. Женский класс | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Продолжается работа над развитием техники, силы и выносливости ног, путём увеличения количества и темпа исполнения движений. Следить за качеством исполнения движений. | 2 | 2 |
| | Практические занятия: | | | |
| | 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 dègagè по диагонали (8-16). | | | |
| | 14. Pirouettes en dedans с coupè шага по диагонали (8-16). | | | |
| 15. Tours fouettès (6-8). | | 1 | | |
| 16. Контрольный урок | | 1 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | | |
| Чтение литературы по теме: упражнения на середине стр. 113-120 (Тарасов Н.И. Классический танец: Школа мужского исполнительства. М.: Искусство, 1980.) | | 7 | | |
| Максимальная нагрузка обучающихся – 525 часов, аудиторных занятий – 350 часов, самостоятельная работа – 175 часов. | | | | |

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета осуществляется в балетных залах, с использованием средств кабинета фоноvideотеки и фондов библиотеки.

Оборудование балетного зала:

пол, имеющий специальное покрытие (балетизол);
зеркала, станки вдоль стен;
музыкальный инструмент (пианино).

Оборудование кабинета фоноvideотеки:

фонд аудио, видеозаписей,
звуковоспроизводящая, видеовоспроизводящая, записывающая техника,
аппаратура для индивидуального прослушивания.

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной, дополнительной учебной и нотной литературы по дисциплине, соответствующими требованиям программы. Библиотечный фонд включает справочно-библиографические и периодические издания.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 120 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114078>. — ЭБС «Лань»
2. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. — 9-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 272 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/127047>. — ЭБС «Лань»
3. Базарова, Н.П. Классический танец. 4-5 год обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/127046>. — ЭБС «Лань»
4. Меднис, Н.В. Введение в классический танец: учебное пособие / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133837>. — ЭБС «Лань»
5. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа: Учебное пособие. — Спб.: Лань, 2020. — 224 с.

Дополнительные источники:

1. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу. Для подготовки к занятиям классическим танцем / Н.А. Вихрева. — М.: Интурреклама. Полиграфсервис. — 2004. — 81 с.

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

Интернет-ресурсы:

Электронно-библиотечная система ЛАНЬ (www.e.lanbook.com)

Электронная библиотека АКАДЕМИЯ (www.academia-library.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Итоговая аттестация в форме контрольного урока в 5(9) классе.

| Результаты обучения | ОК | ПК | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|---|---|
| Результаты изучения учебного предмета УПО.10.02. Классический танец 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 | ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования. | ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму. | Медицинский контроль состояния здоровья учащихся, контроль антропометрических данных: веса, роста и физического состояния. Самоконтроль здоровья. Фронтальный устный опрос, ролевые игры. Контрольный урок. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>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;</p> <p>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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в</p> | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> | | | |
|---|--|--|--|