

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Музыкальная школа г. Питкяранта»

## **«Классический танец»**

Основной уровень

Программа принята Педагогическим  
Советом МБОУ ДО  
«МШ г. Питкяранта»  
и рекомендована к утверждению  
Протокол № 3  
от 20 января 2016г.

**Утверждаю**

«    » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Директор МБОУ ДО «МШ г. Питкяранта»

\_\_\_\_\_  
/Шутихин А.В./

г.Питкяранта 2016г.

## **Информационная карта образовательной программы**

1. Автор программы – Пахомова Маргарита Викторовна.
2. Образование – среднее специальное.
3. Должность – преподаватель хореографических дисциплин.
4. По данной программе работает с 2011 года.
5. Название образовательной программы – «Классический танец»

## **Классификация образовательной программы**

1. По типу – модифицированная (адаптационная).
2. По цели – развитие художественной одаренности
3. По виду деятельности – хореографическое образование.
4. По уровню содержания – основное.
5. По возрасту детей – 7-15 лет.
6. По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.
7. По форме реализации – классно- урочная.
8. Срок реализации программы – 7 лет.

## Историческая справка

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка- это опора танца.

Учебный план включает несколько предметов, которые способствуют выявлению способностей детей к разновидностям балетного искусства.

**Классический танец-** основа хореографии. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой. Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращения, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

**Народный танец-** танец определенной национальности, народности или региона.

Народный танец:

- Является формой народного творчества, сложившейся на базе народных танцевальных традиций;
- Характеризуется собственным хореографическим языком и пластической выразительностью.

Первоисточником народного танца являются движения и жесты человека, связанные с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями от окружающего мира.

**Стретчинг/ Гимнастика-** стретчинг «stretching» в переводе с английского языка означает растягивание. Это своего рода комплексные упражнения , которые способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей. Стретчинг очень положительно влияет на весь организм, улучшая самочувствие человека.

**Историко-бытовыми** считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи и места возникновения. Историческими они названы как танцы прошлого времени, а также как танцы, вошедшие в историю.

**История балета-** данный предмет играет немаловажную роль в формировании и развитии личности ребенка, дает учащимся возможность не только изучить историю хореографического искусства, но обобщить и осмыслить сведения, полученные при изучении дополнительных смежных дисциплин. А так же помочь разобраться в сложных явлениях, происходящих в мире искусства, в настоящее время.

**Постановочный танец** (сценическая практика)- видимая часть работы коллектива, является сплачивающим фактором. Вокруг репертуара строится вся учебная и

воспитательная работа, к тому же репертуар- это деятельность познавательная, оказывает большое влияние на поведение учащихся.

## **Пояснительная записка**

Классический танец и его школа являются единственной системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая правильную манеру поведения, осанку.

**Классический экзерсис-** главное средство в обучении учащихся в развитии его двигательного аппарата. В основе выразительности классического танца лежат движения, заимствованные из народных и бытовых танцев, а также пластика и завершенность форм античной скульптуры. Все элементы классического танца основаны на принципе «выворотности ног». Этот принцип создает эстетическое совершенство классического танца.

Программа обучения по классическому танцу предусматривает **соблюдение** следующих **основных условий**:

- ✓ Постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- ✓ Постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудностей;
- ✓ Строгая последовательность и тщательность в изучении основополагающих движений классического танца;
- ✓ Систематичность и регулярность занятий;
- ✓ Целенаправленность учебного процесса.

### **Цели программы:**

- ✓ Научить ребенка чувствовать свое тело, выражать чувства с помощью движений;
- ✓ Формирование знаний и умений в области классического танца;
- ✓ Подготовка двигательного аппарата к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

**Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:**

- ✓ Развить общую культуру учащихся, их художественно- эстетический вкус;
- ✓ Овладеть основами знаний в области классического танца;

- ✓ Формировать технические навыки исполнения;
- ✓ Совершенствовать двигательный аппарат (развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- ✓ Развить пластичность, координацию, хореографическую память, внимание;
- ✓ Раскрыть творческую индивидуальность каждого учащегося;

### **Задачи программы:**

- ✓ Формирование высокого эстетического вкуса;
- ✓ Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата;
- ✓ Развитие природных физических данных;
- ✓ Коррекция опорно-двигательного аппарата;
- ✓ Развитие танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений;
- ✓ Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения.

## Организационно- педагогические основы

Курс предмета «Классический танец» рассчитан на 7 лет, возраст учащихся 7-15 лет.

Класс	Учебный час	Количество занятий в неделю	Итого
1 класс	1 академический час	2 раза	68 часов
2 класс	1.5 академических часа	2 раза	102 часа
3 класс	1.5 академических часа	2 раза	102 часа
4 класс	1.5 академических часа	2 раза	102 часа
5 класс	1.5 академических часа	2 раза	102 часа
6 класс	1.5 академических часа	2 раза	102 часа
7 класс	1.5 академических часа	2 раза	102 часа

Классический танец, как и многие другие - это не просто набор движений, его нужно оживить, вложить в него эмоции и чувства, и как только в танце раскрываются сильные чувства, впечатление от него в значительной степени меняется, он завораживает своей пластической выразительностью, оставляя полное эстетическое наслаждение. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывает художественный вкус.

Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию косо- мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру.

Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию, и в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ.

На уроке классического танца у детей вырабатывается ответственность перед делом, которым они занимаются, а также уважение к искусству. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формирует его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность.

Выступление перед зрителем является главным воспитательным средством: переживания успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для

реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

## Учебно-тематический план

### *Первый год обучения (1 класс)*

Подготовительные упражнения (Разминка):

Упражнение 1. Естественные бытовые шаги.

Упражнение 2. Танцевальные шаги с вытягиванием подъема.

Упражнение 3. Шаги на высоких полупальцах с вытянутыми коленями.

Упражнение 4. Шаги на пятках.

Упражнение 5. Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутым подъемом (носком).

Упражнение 6. Легкий бег.

Упражнение 7. Бег с вытянутым подъемом.

Упражнение 8. бег с высоко поднятыми коленями вперед.

Упражнение 9. Подскоки.

Упражнение 10. Бег с выбрасыванием ног вперед на 45 градусов.

Упражнение 11. Мелкий бег на полупальцах.

Постановка корпуса в классическом танце – необходимое условие для правильного исполнения всех движений.

В младшей группе (1-2 классе) изучаются позиции рук, ног, отрабатывается танцевальная осанка, простейшие движения, то в старших группах появляются сочетания движений, в которых скоординированы движения корпуса, головы, рук, ног.

В средней группе (3 класс) движения усложняются, появляются больше прыжков, изучаются вращения на середине зала.

Позиции ног ( I, II, III, IV, V ). Постановка корпуса, ног, рук, головы.

Позиции рук и их постановка ( I, II, III ).

Понятие опорной и рабочей ноги.

Понятие вытягивание подъема (носка)

**Изучение экзерсиса у станка** ( лицом к станку, но в дальнейшем учащиеся выполняют движения, держась одной рукой за палку)

Demi plie( по I, II, V позиции)

Releve

Battments tendu (По I позиции, работая «крестом»,вперед, в сторону, назад)

Battments tendu jete (По I позиции, работая «крестом», вперед, в сторону, назад)

Picce

Passe parterr

Demi rond

Понятие направлений En dehors, En dedan.

Rond de jamb porter

Battments frappe (По I позиции, работая «крестом», **не поднимая** рабочей ноги)

Battments fondu (По I позиции, работая «крестом», **не поднимая** рабочей ноги)

Grand battments.

Arabesque ( I, II, III, IV )

**Изучение Allegro** ( Быстрая часть урока, прыжки):

Temps sauté

Changement de pied

Echappe

**Примечание.** Разучивание каждого элемента упражнений в раскладке у станка, затем на середине зала.

**Общие правила исполнения прыжков:** Ощущение собранности всего тела перед прыжком и в момент прыжка с заключением на demi plie. Прыжки требуют особой подготовки, не случайно их изучение приходится на конец занятий. Тогда- то и видно, насколько тщательно отработаны все движения.

### ***Второй год обучения (2 класс)***

Система упражнений состоящих из элементов и движений классического танца.

Программа изучения классического экзерсиса проходит повторно за 1-й год обучения, увеличивая нагрузку.

**Экзерсис у станка и на середине зала:**

Demi plie ( по I, II, V позиции)

Grand plie ( по I, II, V позиции)

Battments tendu (По V позиции, работая «крестом», вперед, в сторону, назад)

Battments tendu jete (По V позиции, работая «крестом», вперед, в сторону, назад и на 45 градусов)

Demi rond

Понятие направлений En dehors, En dedan.

Rond de jamb porter

Battments frappe (По V позиции, работая «крестом», **поднимая** рабочую ногу на 45 градусов)

Battments fondu (По V позиции, работая «крестом», **поднимая** рабочую ногу на 45 градусов)

Grand battments

Adajio

**Allegro:**

Temps sauté

Changement de pied

Echappe

Pas assemble

**Примечание.** Разучивание каждого элемента упражнений в раскладке у станка, затем на середине зала.

**Общие правила исполнения прыжков:** Ощущение собранности всего тела перед прыжком и в момент прыжка с заключением на demi plie. Прыжки требуют особой подготовки, не случайно их изучение приходится на конец занятий. Тогда- то и видно, насколько тщательно отработаны все движения.

### ***Третий год обучения (3 класс)***

**Экзерсис-** начало обучения классическому танцу. Закрепление навыков исполнения упражнений экзерсиса, полученных в предыдущем году обучения, **но** в положении Epaulment.

Demi plie ( по I, II, IV, V позиции)

Grand plie ( по I, II, IV, V позиции)

Battments tendu (По V позиции, работая разбитым «крестом»)

Battments tendu jete (По V позиции, работая разбитым «крестом» на 45 градусов)

Rond de jamb porter

Battments frappe (По V позиции, работая разбитым «крестом», **поднимая** рабочую ногу на 45 градусов)

Petit battments

Battu

Double

Battments fondu (По V позиции, работая разбитым «крестом», **поднимая** рабочую ногу на 45- 60 градусов)

Rond de jamb en lair

Grand battments

Adajio

Por de bourree (с переменной ног)

Pas balance

**Allegro:**

Changement de pied

Echappe

Pas assemble

Pas glissade

Sissonne ouverte

**Примечание.** Разучивание каждого элемента упражнений в раскладке у станка, затем на середине зала.

**Общие правила исполнения прыжков:** Ощущение собранности всего тела перед прыжком и в момент прыжка с заключением на demi plie. Прыжки требуют особой подготовки, не случайно их изучение приходится на конец занятий. Тогда- то и видно, насколько тщательно отработаны все движения.

Продолжается и углубляется работа над овладением элементов классического танца, вводятся вращения, продолжается работа по развитию умений активно слушать музыкальную тему. Развивать и воплощать её в движения.

### ***Четвертый, пятый год обучения (4-5 класс)***

Дальнейшая работа над развитием координации и музыкальности исполнения.

Demi plie ( по I, II, IV, V позиции)

Grand plie ( по I, II, IV, V позиции)

Battments tendu (По V позиции, работая разбитым «крестом»)

Battments tendu jete (По V позиции, работая разбитым «крестом»)

Rond de jamb porter

Battments frappe (По V позиции, работая разбитым «крестом», **поднимая** рабочую ногу на 45 градусов)

Petit battments

Battu

Double

Battments fondu (По V позиции, работая разбитым «крестом», **поднимая** рабочую ногу на 45- 60 градусов)

Rond de jamb en lair

Grand battments

Adajio

Por de bourree (с переменной ног)

Pas balance

**Allegro:**

Changement de pied

Echappe

Pas assemble

Pas glissade

Sissonne ouverte

Работа над развитием силы ног и устойчивости, а также ускорение темпа упражнений и умение работы из-за такта.

### ***Шестой, седьмой год обучения (6-7 класс)***

В старших классах процесс обучения должен быть направлен на постоянное совершенствование исполнительского уровня. Не на количество разученных упражнений, а на их качество, умение раскрыть содержание образа средствами классического танца является дидактической целью этого этапа обучения. Изучение экзерсиса на середине зала, что позволяет работать над выразительностью и музыкальностью исполнения.

Demi plie ( по I, II, IV, V позиции)

Grand plie ( по I, II, IV, V позиции)

Battments tendu (По V позиции, работая разбитым «крестом»)

Battments tendu jete (По V позиции, работая разбитым «крестом» на 45 градусов)

Rond de jamb porter

Battments frappe (По V позиции, работая разбитым «крестом», **поднимая** рабочую ногу на 45- 60 градусов)

Petit battments

Battu

Double

Battments fondu (По V позиции, работая разбитым «крестом», **поднимая** рабочую ногу на 60- 90 градусов)

Rond de jamb en lair

Grand battments

Adajio

Изучения прыжков с разных приемов и совершенствование новых видов прыжков с заносками.

### Требования к результатам обучения

Занятия «Классическим танцем» проходят регулярно 2 раза в неделю, в конце каждого полугодия проходят открытые уроки.

В результате освоения программы **1-го года обучения** учащиеся должны знать и уметь:

<b><i>ЗНАТЬ</i></b>	<b><i>УМЕТЬ</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Позиции рук и ног;</li><li>✓ Терминологию классического танца.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;</li><li>✓ Соединять отдельные движения в хореографической композиции;</li><li>✓ Исполнение движений классического экзерсиса.</li></ul>

**В конце 2-го года** обучения учащиеся должны закрепить знания 1-го года обучения, чувствовать и ценить красоту, стать социально- активной личностью.

<b><i>ЗНАТЬ</i></b>	<b><i>УМЕТЬ</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Названия классических движений нового экзерсиса</li><li>✓ Терминологию классического танца.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;</li><li>✓ Определять темп, ритм. Характер в предлагаемой мелодии;</li><li>✓ Выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции.</li></ul>

**В конце 3-го года** обучения учащиеся должны развить художественно- эстетический вкус, умение держаться на сцене.

<b><i>ЗНАТЬ</i></b>	<b><i>УМЕТЬ</i></b>
✓ Новые направления, виды хореографии и музыки; ✓ Терминологию классического танца.	✓ Контролировать и координировать свое тело; ✓ Сопереживать и чувствовать музыку;

**В конце 4 - 5 года** обучения учащиеся должны **уметь:**

- ✓ Владеть центром тяжести тела;
- ✓ Ориентироваться в пространстве;
- ✓ Чувствовать ракурс и позу;
- ✓ Научиться развивать различные группы мышц;
- ✓ Уметь определять музыкальный размер;
- ✓ Развивать чувство ритма. Уметь отражать в движениях характер музыки.

**В конце 6 - 7 года** обучения учащиеся должны **уметь:**

- ✓ Правильно двигаться в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- ✓ Чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;
- ✓ Освоить простейшие элементы классического экзерсиса у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- ✓ Приобрести навыки актерской выразительности;
- ✓ Координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
- ✓ Освоение хореографической нумерации точек класса, умение использовать пространство класса;
- ✓ Сохранять высокий уровень двигательной активности на протяжении всего занятия;
- ✓ Распознавать и передавать движением характер музыки.

## Способы и формы отслеживания образовательной программы

<i>1 класс</i>	
Изучение подготовительных упражнений; Постановка корпуса; Изучение позиций рук, ног; Изучение экзерсиса у станка.	<b>В конце первого полугодия открытый урок.</b>
Изучение экзерсиса на середине класса; Изучение направлений en dehors/en dedan; Отработка танцевальной осанки и простейших движений.	<b>В конце второго полугодия открытый урок.</b>
<i>2 класс</i>	
Повтор пройденного материала за 1 год обучения; Проучивание экзерсиса у станка (увеличивая нагрузку); Изучение новых прыжков; Вращения по диагонали.	<b>В конце первого полугодия открытый урок.</b>
Изучение экзерсиса на середине класса; Изучение новых прыжков; Вращения по диагонали.	<b>В конце второго полугодия открытый урок.</b>
<i>3 класс</i>	
Повтор и закрепление пройденного материала; Изучение экзерсиса у станка (с сочетанием движений, в которых скоординированы движения корпуса, головы, рук и ног); Подготовка к турам на середине класса;	<b>В конце первого полугодия открытый урок.</b>

<p>Изучение экзерсиса на середине класса;</p> <p>Прыжки с разворотом на точки класса;</p> <p>Изучение вращений на середине и по диагонали класса.</p>	<p><b>В конце второго полугодия открытый урок.</b></p>
<p><b><i>4 – 5 класс</i></b></p>	
<p>Повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки;</p> <p>Работа над развитием координации и музыкальности исполнения;</p> <p>Изучение экзерсиса у станка с добавлением releve в комбинациях.</p>	<p><b>В конце первого полугодия открытый урок.</b></p>
<p>Изучение экзерсиса на середине класса;</p> <p>Работа над развитием силы ног и устойчивости;</p> <p>Ускорение темпа упражнений.</p>	<p><b>В конце второго полугодия открытый урок.</b></p>
<p><b><i>6 - 7 класс</i></b></p>	
<p>Совершенствование исполнительского мастерства;</p> <p>Раскрытие образа средствами классического танца;</p> <p>Продолжение работы над развитием координации.</p>	<p><b>В конце первого полугодия открытый урок.</b></p>
<p>Исполнение прыжков по своим позициям и направлениям;</p> <p>Совершенствование и изучение новых прыжков с заносками;</p> <p>Развитие баллона и элевации в больших прыжках.</p>	<p><b>В конце второго полугодия открытый урок, но в 7-м классе ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН.</b></p>

## **Информационное обеспечение**

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
3. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
4. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
5. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972