

23.04.2020 – 1 гр. «Правила исполнения Flic-flac»

24.04.2020 – 2 гр. «Правила исполнения Flic-flac»

Задание:

1. Внимательно ознакомиться с темой

2. Записать в тетрадь правила исполнения Battement tendu pour batteries.

3. Просмотреть и выполнить все упражнения на сайте:

<https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q>

Форма отчёта: Отправить фото тетради с выполненной работой и в viber личным сообщением.

Тема: «Правила исполнения Flic-flac»

FLIC-FLAC

Flic-flac делается в экзерсисе и в adagio как связующее звено между движениями, в экзерсисе — при первоначальном изучении присоединяется к какому-нибудь другому pas, например battement tendu.

ИСПОЛНЕНИЕ

En dehors. В младших классах flic-flac проделывается в несколько более упрощенном виде, чем тот, в котором он будет исполняться в законченном танце как связующее и проходящее движение, а именно: его начинают изучать в два темпа следующим образом. Нога открыта на II позицию, с маленького размаха (45°) скользнуть по V позиции полупальцами вытянутой ноги назад, попав носком в положение дальше, чем *sur le cou-de-pied*, что получается неизбежно вследствие захлестывающего характера движения, отбросить ногу на II позицию и таким же движением бросить ее вперед, причем она и спереди пройдет дальше, чем *sur le cou-de-pied*; открыть опять на II позицию. В старших классах flic-flac делается в один темп. В заключительный момент движения следует подняться на полупальцы или же заканчивать его в какой-либо большой или маленькой позе.

En dedans. Движение делается совершенно так же, с той разницей, что первый проход ноги — вперед, второй — назад. Затем проходится flic-flac *en tournant*.

Flic-flac en tournant. *En dehors.* Предварительно нога и руки раскрыты на II позицию, при первом движении руки соединяются вместе внизу и как бы дают толчок корпусу для поворота *en dehors*. При втором движении, когда нога идет вперед, принимается требуемая поза, причем первое движение делается *face*, второе — в повороте (в момент поворота исполняется на полупальцах и так задерживается в заданной позе). *En dedans* делается наоборот. Первое движение ноги вперед и поворот корпуса *en dedans*.

Заканчивается требуемой позой. Flic-flac как связующее движение может встретиться и при исполнении adagio, даже иногда и в комбинированном экзерсисе не со II позиции, а с какого-либо другого положения — тогда его следует исполнять первым движением в том направлении, в котором нога находилась в данном случае, не отводя ее на II позицию.

22.04.2020 – 1 гр. «Battement tendu pour batteries»

22.04.2020 – 2 гр. «Battement tendu pour batteries»

Задание:

1. Внимательно ознакомиться с темой

2. Записать в тетрадь правила исполнения Battement tendu pour batteries.

3. Просмотреть и выполнить все упражнения на сайте:

<https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q>

Форма отчёта: Отправить фото тетради с выполненной работой и видео с последним упражнением с сайта в viber личным сообщением.

Тема: «Battement tendu pour batteries»

Battement tendu pour batteries. Это подготовительное движение для заносок, преимущественно мужских, так как мужское сложение позволяет их делать несколько иначе — верхней частью ног. У женщины больше чувствуется заноска икрой, хотя она и стремится делать ее по-мужски. Но строение женской фигуры иное, формы бедра и ноги разнятся и подсказывают другое исполнение заносок.

ИСПОЛНЕНИЕ

Из V позиции правая нога открывается на II позицию носком в пол (на 45°), затем ударяет спереди икрой по левой ноге, сохраняя свое направление и выворотность, едва приоткрываясь, переносится и ударяется сзади икры опорной ноги, отсюда движение заканчивается, нога открывается на II позицию. При ударе об икру назад правая пятка почти прикасается к полу (ступня свободная), обе ноги должны быть энергично вытянуты до самого верха. Нужно чувствовать, что удар идет икрой, нога отталкивается крепко, как пружина, и, вследствие этой натянутости, не может идти дальше III позиции. Необходимо повторить движение, ударяя сначала назад, затем вперед, и открыть на II позицию. Количество переносов ноги можно увеличить в зависимости от того, к какому pas имеют в виду подготовку. Для подготовки к assemble battu делают один перенос, для entrechat — два переноса и более. Говоря об исполнении классических pas, нужно помнить, что они все проделываются с вытянутыми пальцами и выгнутым подъемом (кроме battement tendu pour batteries) и что всегда, когда мы говорим о вытянутых пальцах, не упоминая каждый раз о подъеме, подразумевается и вытянутый подъем — вытянуть пальцы нельзя, не привлекая в действие подъем.

21.04.2020- 1 гр. Тема: «Словарь терминов классического танца» Тест

20.04.2020-2 гр. Тема: «Словарь терминов классического танца» **Тест урок онлайн**

Задание:

1. Внимательно ознакомиться с вопросами теста.
2. Ответить на вопросы теста.

Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в viber личным сообщением.

15.04.2020- 1 гр. Тема: «Словарь терминов классического танца»

16.04.2020-1 гр. Тема: «Словарь терминов классического танца»

Задание:

1. Учить наизусть термины классического танца.

15.04.2020- 2гр. Тема: «Словарь терминов классического танца»

17.04.2020-2гр. Тема: «Словарь терминов классического танца»

Задание:

1. Внимательно ознакомиться с методическим материалом.
 2. Проверить термины классического танца и законспектировать новые, пройденные в этом учебном году. (новы термины изученных упражнений в этом году учить наизусть)
- Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер личным сообщением.

Словарь терминов классического танца

Цель: Грамотное пользование терминологией классического танца.

Задачи данного методического материала:

- вспомнить пройденные термины классического танца;

- познакомить с новой терминологией в классическом танце согласно программе;
- уметь грамотно пользоваться терминологией при названии движений.

В балетных дисциплинах — классическом, характерном и историко-бытовом танцах, традиционно используется преимущественно французская терминология. При зарождении балета во Франции балетные термины были заимствованы из Италии, но уже в XVIII веке балетная лексика и названия танцевальных движений основывались практически полностью на грамматике французского языка. Сохранились лишь такие итальянские термины как пируэт (полный круговой поворот всем телом на носке одной ноги), кабриоль (прыжок, во время которого одна нога подбивает другую) и револьтад (прыжок с переносом ноги через ногу и поворотом в воздухе).

Большинство терминов прямо обозначают конкретное действие, производимое при выполнении движения (вытягивать, сгибать, открывать, закрывать, скользить, поднимать и т.п.), некоторые указывают на характер выполняемого движения (*fondu* — тающий, *gargouillade* — журчащий, *gala* — торжественный), другие — на танец, благодаря которому они возникли (*pas burre*). Существуют также несколько терминов, в название которых заложен некий визуальный образ (например, кошки — *pas de chat*, рыбы — *pas de poisson*, ножниц — *pas de ciseaux*). Особняком стоят такие термины как *entrechat royale* (по легенде, авторство этого прыжка принадлежало Людовику XIV, в честь которого он и был назван "королевским") и *sissonne*, изобретение которого приписывается Франсуа де Руасси, графу Сиссонскому, жившему в XVII веке.

Adagio (адажио, итал. - медленно, спокойно) – обозначение медленного музыкального темпа; лирическая комбинация в ехесе, основанная на различных формах *releves* и *developpes*.

Allegro (аллэгро, итал. - весёлый, радостный) – быстрый, оживлённый музыкальный темп; часть урока классического танца, состоящая из прыжков.

Allonge (аллонжé, франц. - удлинённый, продлённый, вытянутый) – приём классического танца, основанный на распрямлении закруглённых позиций рук.

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

Aplomb (аплóмб, франц. - равновесие, самоуверенность) – устойчивость; умение сохранять в равновесии все части тела.

Arabesque (арабéск, франц. - арабский) – одна из основных поз классического танца; в русской школе классического танца приняты четыре вида позы «арабеск»: I, II, III, IV.

Arrondi (аррондí, франц. - округлённый, закруглённый) – обозначение округлого положения рук (от плеча до пальцев) в классическом танце.

Assemble (ассамблé, франц. - собирать) – прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе.

Attitude (аттитюд, франц. - поза, положение) – одна из основных поз классического танца, главная особенность которой – поднятая назад нога полусогнута.

Balance (балансé, франц. - раскачивать, качаться) – покачивающееся движение.

Ballon (баллон, франц. - воздушный шар, мяч) – способность во время прыжка задерживаться в воздухе, сохраняя позу; зависать.

Ballonne (баллоннé, франц. - раздутый, вздутый) – прыжок на одной ноге на месте или с продвижением.

Ballotte (баллоттé, франц. - качать, качаться) – прыжок с активной работой корпуса: корпус отклоняется от поднятой ноги вперед или назад.

Balance-(баланс) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

Balançoire (балансуár, франц. - качели) – применяется в различных видах battements jetes.

Battement (батмáн, франц. – размах, биение) – упражнение для ног.

Battement tendu (батмáн тандю) – отведение и приведение натянутой ноги.

Battement fondu (батмáн фондю, франц. - таять) – мягкое, плавное, «тающее» движение.

Battement frappe (батмáн фраппé, франц. - бить, разбивать, раскальывать) – движение с ударом.

Battement double frappe (батмáн дубль фраппé) – движение с двойным ударом.

Battement developpe (батмáн девлоппé, франц. - разворачивать, раскрывать) – вынимание ноги через passé у колена на высоту 90*.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

Battement soutenu (батмáн сутеню, франц. - неослабевающий) – движение с втягиванием ног в V позицию.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

Battus (баттю, франц. – бить) – движение с заноской.

Cabriole (кабриоль, франц. - прыжок) – прыжок с подбиванием одной ноги другой.

Changement de pieds (шанжмáн де пье, франц. - перемена ног) – прыжок из V позиции в V с переменой ног в воздухе.

Chasse (шассé, франц. – гнать, подгонять) – прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую, соединяясь в V позиции в верхней точке прыжка.

Coupe (купé, франц. - толчок, удар) – быстрая подмена одной ноги другой, даёт толчок к исполнению следующего движения.

Croisee (круазé, франц. - скрещённый) – одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются; закрытое положение ног.

Degagee (дегажé, франц. - освобождать) – отведение ноги на нужную высоту для последующего перехода на неё.

Demi (демí, франц. - полу-, наполовину) – термин указывает на исполнение только половины движения.

Dessus-dessous (десю-десю, франц. – над-под или сверху-снизу) – вид pas de bourre.

Ecartee (экартé, франц. - раздвигать) – поза классического танца, в которой тело танцовщика развёрнуто по диагонали, нога открыта в сторону.

Effacee (эффасé, франц. - сглаживать) – одно из основных положений классического танца, определяется раскрытым, развернутым характером; открытое положение ног.

Echappe (эшаппé, франц. - вырываться) – движение состоит из двух прыжков: прыжок из V позиции во II (IV) и со II (IV) позиции в V.

En dedans (ан дедáн, франц. - внутрь) – направление движения работающей ноги по окружности: назад - в сторону - вперёд, т. е. внутрь, к опорной; вращение, направленное к опорной ноге.

En dehors (ан деóр, франц. - наружу) – направление движения работающей ноги по окружности: вперёд - в сторону - назад, т. е. от опорной ноги; вращение, направленное от опорной ноги.

En fase (ан фас, франц. - напротив, в лицо) – фронтальное расположение фигуры исполнителя по отношению к зрительному залу, строго вертикально.

En tournant (ан турнáн, франц. - в повороте) – обозначение поворота во время исполнения движения на четверть, половину круга, целый круг.

Entrechat-quatre (антрашá, франц., от итал. intrecciato -переплетённый, скрещённый) – вариант прыжка из V позиции в V с заноской.

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. **Прыжки emboite** - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

Epaulement (эпольмáн, франц. - плечо) – диагональное положение корпуса, при котором фигура развернута вполоборота к зрителю, голова повёрнута к плечу, выдвинутому вперед.

Exercice (экзерсíс, франц. - упражнение) – в уроке классического танца упражнения у станка и на середине зала.

Failli-(фай)-«летящий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз. 34.allegro-(аллегро)- «веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

Fouette (фуэтé, франц. - хлестать) – термин обозначает ряд танцевальных движений, напоминающих движения хлыста, крутящегося или резко распрямляющегося в воздухе.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

Glissade (глиссáд, франц. - скольжение) – маленький прыжок с продвижением, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

Grand (гран, франц. - большой) – обозначает максимально выраженную сущность движения.

Jete (жетé, франц. - бросать, кидать) – бросок ноги на месте или в прыжке.

Pas de bourree (па де буррé, франц. - набивать) – мелкий чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением; различают несколько видов.

Pas de basque (па де баск, франц. - шаг баска) – партерный прыжок, движение имеет стелющийся характер.

Pas de chat (па де ша, франц. - шаг кошки) – прыжковое движение, имитирующее лёгкий, грациозный прыжок кошки.

Pas faille (па файи, франц. - слабеть) – ослабевающее движение; имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку; одна нога как бы подсекает другую.

Passe (пасé, франц. - проходить) – связующее движение, проведение ноги из одного положения в другое.

Petit (пти, франц. - маленький) – термин, применяемый для обозначения малых движений.

Petit battement-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье вперед и сзади опорной ноги

Plie (плиé, франц. - сгибать) – приседание на двух или одной ноге.

Pounte-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стоики на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

Port de bras (пор де бра, франц., от porter - носить и bras - рука) – упражнение для рук, корпуса и головы; различают шесть форм.

Preparation (препарасьон, франц. - приготовление) – подготовительное движение.

Picce-(пикке) - «колючий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

Releve (релевé, франц. - поднимать) – подъём на полупальцы, пальцы.

Releve lent (релевé лян) – поднимание вытянутой ноги на 90° и выше, в различных направлениях.

Renverse (ранверсé, франц. - опрокинутый) – сильный, резкий перегиб корпуса в большой позе.

Rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер, франц. - круг ногой по полу) – круговое движение работающей ноги носком по полу en dehors и en dedans.

Rond de jambe en l'air (рон де жамб ан л'эр, франц. - круг ногой в воздухе) – круговое движение работающей ноги в воздухе en dehors и en dedans.

Royal (руаяль, франц. - королевский) – королевский; вариант прыжка из V позиции в V с заноской.

Saute (па сотé, франц. - прыгать) – прыжок с двух ног на две с сохранением первоначальной позиции в воздухе и при приземлении.

Sissonne (сисон) – группа прыжков, разнообразных по форме.

Sissonne fermee (фермé, франц. - закрытый) – закрытый прыжок.

Sissonne ouverte (уверт, франц. - открытый) – прыжок с открыванием ноги.

Sissonne simple (сéмпл, франц. - простой) – прыжок с двух ног на одну.

Sissonne tombee (томбé, франц. - падать) – прыжок с падением.

Soutenu (сутеню) – втягивать.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

Suivi (сюивí, франц. - связный) – вид pas de bourree; ноги мелко перебирают одна возле другой в V позиции.

Sur le cou-de-pied (сюр ле ку-де-пье, франц. - на щиколотке) – положение вытянутой ступни одной ноги на щиколотке другой.

Temps lie (тан лиé, франц. - слитный, льющийся) – танцевальная комбинация на середине зала, вырабатывающая слитность и скоординированность танца; различают несколько форм.

Terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стоика на левои, правую вперед, голень вниз влево.

Tombe (томбé, франц. - падать) – перенос центра тяжести с опорной ноги на открытую ногу в demi plié.

Tour (тур, франц. - оборот, поворот) – оборот тела вокруг вертикальной оси на 360*; различают туры на месте и в продвижении, туры на полу и в воздухе.

Tour lent (тур лян, франц.) – медленный поворот на одной ноге в больших позах.

Tours chaines (тур шенé, франц. - цепочка) – следующие друг за другом быстрые слитные полуповороты в продвижении.

13.04.2020 – 2 гр. Тема: «Выразительное исполнение»

14.04.2020 – 1 гр. Тема: «Выразительное исполнение»

Задание:

1. Внимательно ознакомиться с видео материалом на сайте:

<https://www.youtube.com/watch?v=MY2q7fYxsRE>

2. Записать в тетрадь все ошибки при растяжке в шпагатах и "лягушке"

3. Разобрать каждое упражнение и выполнить его.

Форма отчёта: Отправить фото каждого упражнения отдельно в вайбер личным сообщением.

Для тех у кого нет кубиков (тропсов) можно воспользоваться ковриком (для фитнеса) либо одеялом либо полотенцем предварительно скрутив его)

09.04.2020 – 1 гр. Тема: «Выразительное исполнение»

10.04.2020 – 2 гр. Тема: «Выразительное исполнение»

Задание:

1. Внимательно ознакомиться с видео материалом, который дан в группе вайбер.
2. Разобрать каждое упражнение и выполнить его.

Форма отчёта: Отправить фото каждого упражнения отдельно в вайбер личным сообщением.

08.04.2020 – 1 гр. Тема: «Профилактика травматизма на уроках классического танца»

08.04.2020 – 2 гр. Тема: «Профилактика травматизма на уроках классического танца»

Задание:

1. Внимательно ознакомиться с методическим материалом.
 2. Законспектировать основные и типичные причины травматизма на занятиях.
 3. Сделать комплекс растяжки (шпагат продольный правый, левый и поперечный сфотографировать и отправить в вайбер личным сообщением)
- Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер или в ВК личным сообщением.

Профилактика травматизма на уроках классического танца.

Цель: Грамотное владение своим телом на уроках классического танца.

Задачи данного методического материала:

- познакомить с основными и типичными причинами травматизма;
- уметь распределять свои силы, дыхание;

Специфика занятий танцем требует неукоснительного соблюдения методических и организационных требований; соблюдения правил техники безопасности. Нарушение требований и правил создаёт реальную угрозу травмирования костно-мышечного аппарата.

Основными и типичными причинами травматизма на занятиях и репетициях являются:

- несоблюдение правил учащимися;
- нарушение методики, принципов, законов танца учащимися;
- низкая дисциплина в классе;
- незнание или неверное применение самостраховки во время исполнения движения, комбинации;
- небрежное отношение к состоянию здоровья, самочувствию;
- плохой пол, покрытие планшета или несоответствие требуемых норм для занятий на данном полу (паркет, крашеный пол, неровность поверхности и т.п.);
- несоответствие внешнего вида занятиям (обувь, одежда, прическа и т.п.). В одежде исключается всякое наличие булавок, иголок, ремней, поясов с пряжками и защелками; должны быть сняты все украшения: кольца, цепочки, кулоны, серьги, браслеты и т.д.; волосы должны быть гладко уложены в тугой пучок;
- несоответствие температурного режима в зале для занятий;
- занятия без необходимого «разогрева»;
- несвоевременное начало урока (при опоздании на урок);

- необходимо придерживаться правила изучения «от простого к сложному», т.е. постепенного увеличения физических нагрузок, изучение новых движений проводить в середине урока, пока ученики ещё не устали;
- спешка в прохождении программы;
- неподготовленность учеников к сложным движениям;
- попытка выполнить **сложное движение учеником без контроля педагога** и т. пд.

Любые повреждения во время занятий выводят из режима работы не только физически, но и морально, психологически, так как ученик на какое-то время выбывает из процесса обучения, а впоследствии он теряет в себе уверенность, что сдерживает его артистический рост. У получившего травму начинает срабатывать инстинкт самосохранения, боязнь трудных движений.

07.04.2020 – 1 гр. Тема: «Сочетание упражнений в классическом танце»

06.04.2020 - 2гр. Тема: «Сочетание упражнений в классическом танце»

Задание:

1. Внимательно ознакомиться с методическим материалом

2. Законспектировать в тетрадь основную таблицу.

3. Просмотреть материал с

сайта: <https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw&list=PLYImBSR3mxAtzI95uayoVBLQPKaxKVMGr>

4. Сделать растяжку, сбросить фото шпагата правый продольный, левый продольный и поперечный.

Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер личным сообщением.

Тема: **"Сочетание упражнений в классическом танце"**.

Цель: Грамотное пользование методикой классического танца при выполнении движений.

Задачи:

– знать основные движения классического танца;

– знать и уметь сочетать упражнения классического танца;

– уметь грамотно пользоваться методикой классических движений;

– уметь различать основные движения от связующих движений выразительности в танцевальных комбинациях.

В начале обучения все движения в положении у палки проучиваются в чистом виде согласно методике. Далее в упражнениях сочетаются:

Движение	Сочетание
Battement tendu – с demi plie по всем позициям	<ul style="list-style-type: none"> – с plie-releve по всем позициям – с переходом с одной ноги на другую через demi plie по II и IV позициям – с rond de jambe par terre – с passé par terre – с позами – с различными поворотами
Battement tendu jete	<ul style="list-style-type: none"> – с pique – с balancoir – с позами – с различными поворотами
Rond de jambe par terre	<ul style="list-style-type: none"> – с ronde de jambe на demi plie (обводка) – с ronde de jambe на 45° – с port de bras

	<ul style="list-style-type: none"> - с passé par terre - с grand battement jeté
Battement fondu	<ul style="list-style-type: none"> - с double fondu - с plie-releve - с plie-releve с demi rond de jambe - с позами
Battement soutenu	<ul style="list-style-type: none"> - носком в пол, на 45° - с поворотами
Battement frappe и double frappe	<ul style="list-style-type: none"> - с окончанием в plie - с позами - с petit battement - с pas de bourree - с поворотами
Rond de jambe en l'air	<ul style="list-style-type: none"> - с окончанием в plie - с plie-releve - с окончанием в позы - с temps releve на 45°
Releve lent и battement developpe	<ul style="list-style-type: none"> - сочетаются между собой - с plié-releve - с позами - с demi rond de jambe - с grand rond de jambe
Grand battement jeté	<ul style="list-style-type: none"> - с pointée - с позами - с поворотами - с прыжками

02.04.2020 – 1 гр. Тема: «Структура классического танца»

03.04.2020 - 2гр. Тема: «Структура классического танца»

Задание:

1. Прочитать тему "Структура урока классического танца"
2. Написать в тетради краткое содержание структуры урока.
3. В каждой части урока прописать - чему способствует каждая часть.

Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер личным сообщением.

Структура урока классического танца.

Цель: Грамотное пользование методикой классического танца при выполнении движений.

Задачи:

- познакомить со значением и последовательностью урока классического танца;
- знать и точно выполнять методические правила;
- помочь изучить искусство владения средствами классической хореографии.

Требования по организации и проведению урока соответствуют программе на весь период обучения. Учитываются физические данные учеников, их возраст, уровень знаний, полученных ранее; нагрузка на ученика до урока и после. Каждый урок начинается с поклона педагогу. Поклон является не только приветствием, он мобилизует внимание,

концентрирует его на предстоящем занятии. Далее педагог оценивает состояние группы, посещаемость воспитанников, их физическое самочувствие, степень готовности к уроку. Принцип изучения движения и построения урока – от простого к сложному. Каждое движение следует охарактеризовать словесно, медленно показать его в законченном виде, соблюдая характер. Повторить несколько раз, чтобы исполнитель проучил движение, тогда педагог сможет увидеть ошибки и сделать замечание. Если движение дается трудно, поправить ученика. Внимательно отнестись к «мелочам». Замечания-рекомендации способствуют лучшему усвоению материала, делаются по ходу выполнения задания. Они могут быть общими и индивидуальными.

Позиции ног. В классическом танце существует пять позиций ног. **I позиция:** ступни соединены пятками, образуя одну линию. **II позиция:** ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длине ступни. **III позиция:** ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины. **IV позиция:** ступни стоят параллельно одна другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги находится против пятки другой. **V позиция:** ступни выворотно примыкают одна к другой. Носок одной ноги соприкасается с пяткой другой. Во всех позициях тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ступни, плотно прилегающие к полу. Первоначально позиции ног изучаются в положении лицом к палке. Сначала изучается I позиция, затем - II, III и V позиции. IV позиция изучается последней, как самая трудная.

Позиции рук. В русской школе классического танца принято различать три позиции рук: I, II, III. Кроме того, существует подготовительное положение рук. Выделяют две функции рук в танце.

1. Руки – помощники: они содействуют устойчивости тела, помогают во всех видах прыжков и вращений, дают «форс» вращениям, содействуют их силе и координируют темп. 2. Руки – пластическое выражение эмоций, выразительные руки придают законченность, одухотворенность позе и всей фигуре танцующего.

В классическом танце существуют три позиции рук. **I позиция:** руки подняты впереди на уровне диафрагмы, образуя овал. Ладони обращены внутрь, кисть и локти на одном уровне. Необходимо следить, чтобы плечи не выдвигались вперед и не поднимались. Кисти рук находятся рядом, но пальцы не соприкасаются. Высота рук в первой позиции неслучайна. На таком уровне руки поддерживают корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя (особенно при вращении). Руки не закрывают область груди, что важно с эстетической точки зрения. **II позиция:** руки раскрыты в стороны на уровне плеч. Они поддерживаются в трех точках: плечо, локоть, запястье. Локоть и запястье чуть ниже плеча. Линия рук дугообразна. Руки, опущенные ниже 33 нормального уровня, выглядят пассивными. Завышенное их положение вызывает подъем плеч, что не соответствует правильной постановки корпуса. **III позиция:** руки подняты, образуя овал над головой. Локти направлены в стороны. Кисти рук находятся рядом, но пальцы не соприкасаются. Ладони обращены вниз. Плечи опущены. Проверить положение можно следующим образом. Не поднимая головы, перевести взгляд вверх так, чтобы были видны мизинцы рук. Следить, чтобы кисти рук не опускались, а ладони не выдвигались вперед. Подготовительное положение является исходным для движения рук.

Кисть руки и запястье. Кисть руки должна быть всегда собранной, не случайной по форме. Группировка пальцев в кисти: пальцы свободно и мягко слегка закруглены в суставах, а большой палец примыкает к среднему суставу третьего пальца сбоку, но не соприкасается с ним. В воспитании рук одним из самых сложных моментов является необходимая закругленность локтя и кисти в запястье. Закругленность минимальная, не

утрированная, иначе ломается линия всей руки. Опущеная кисть или локоть, или поднятое вверх плечо нарушают правильную линию всей руки.

Все позиции рук могут быть исполнены приемами *arrondi* или *allonge*.

Урок классического танца состоит из трёх разделов:

1. Экзерсис у станка;
2. Экзерсис на середине зала;
3. Allegro.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

Первый раздел – экзерсис (фр. *exercice* — «упражнение») у станка, то есть изучение элементарных базовых движений. Способствует развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений. Требования к экзерсису у станка: 1. Все движения выполняются сначала с правой, а затем с левой ноги. Любая комбинация исполняется в направлении «туда» и «обратно» (en dehors et en dedans). 2. Для исполнения движения с другой ноги выполняется поворот лицом к палке. 3. Все учебные задания начинаются с *preparation* (подготовительное движение). 4. Все учебные задания завершаются в исходное положение. 5. Все движения изучаются сначала у станка, затем на середине зала. Особенность выполнения экзерсиса у палки связана с дополнительной опорой. Для облегчения достижения правильного исполнения вначале движения изучают лицом к палке. Затем - держась за палку одной рукой. Для развития выворотности движения выполняются вначале в сторону, позднее - вперед и назад. Подтянутость корпуса обуславливает свободу движения в 29 тазобедренном суставе. Выворотность ног - обязательное условие для овладения основами классического танца. С ее помощью расширяются возможности человеческого тела, создаются предпосылки для исполнения целого ряда движений.

Последовательность экзерсиса у станка:

1. *Plié (приседание)* во всех позициях. Развивает ахиллово сухожилие, выворотность, эластичность связок, силу ног. *Plié* - это основа многих движений, в том числе прыжков.
2. *Battements tendus (отведение и приведение натянутой ноги)*. Вырабатывает выворотность, натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивает силу ног, а также вырабатывает красивую линию ног.
3. *Battements tendus jetes (бросковое движение натянутой ноги на 45°)*. Вырабатывает силу ног, натянутость и легкость, резкость движения ног, воспитывает стопы для прыжка, развивает выворотность в тазобедренном суставе.
4. *Rond de jambe par terre (круг ногой по полу)*. Развивает подвижность в тазобедренном суставе, сохраняя при этом выворотность и натянутость всей ноги.
5. *Battements fondus (тающий; движение на 45°)*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, мягкость приседаний, ахиллово сухожилие, выворотность.
6. *Battement frappe (бить, разбивать, раскалывать; движение с ударом на 45°)*. Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность коленного и тазобедренного суставов.
7. *Rond de jambe en l'air (круг ногой в воздухе)*. Вырабатывает силу бедра, развивает подвижность коленного сустава.
8. *Petits battements* (маленькие батманы на уровне щиколотки). Вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.
9. *Battement relevé (медленное поднимание натянутой ноги на 90° и выше)*. *Battement developpe* (разворачивать; медленное вынимание ноги на 900 и выше).

Развивают силу ног, шаг, легкость работающей ноги, выворотность в тазобедренном суставе; вырабатывают танцевальность и чувство позы.

10. *Grand battement jeté* (большой бросок ноги на 90° и выше). Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.

11. *Relevé* (подъем на полупальцы). Развивает ахиллово сухожилие, силу стопы, гибкость пальцев, выворотность, устойчивость. При исполнении классического экзерсиса необходимо добиваться выразительности исполнения тренировочных и танцевальных движений; развивать эмоциональность, координацию движений, их соответствие содержанию музыки.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Второй раздел урока – экзерсис (фр. *exercice* — «упражнение») на середине зала. Эта часть урока необходима для приобретения апломба, развития координации и раскрытия творческой индивидуальности исполнителя. Экзерсис на середине подготавливает исполнителя к прыжкам, способствует выработке навыков сохранять длительное время выразительную позу, передавать центр тяжести с одной ноги на другую, «распределить» тело в пространстве, развивает ловкость и виртуозность. Последовательность изучения движений здесь та же, что и в экзерсисе у палки, определяется учебной программой курса. Вначале все упражнения выполняются **en face**, движения не комбинируются. Затем изучается исходное положение – **epaulement** – для всех упражнений на середине. **Epaulement croisée.** В позиция, правая нога впереди. Оба плеча и бедра направлены в точку 8. Фигура подтянута, плечи опущены, поясница не прогнута, колени втянуты. Руки – в подготовительном положении. Голова повернута направо, подбородок вскинут, взгляд открытый. Вся фигура плоская, стройная, гордая. Это положение является как исходным, так и заключительным для всех упражнений на середине. **Epaulement effacée.** V позиция, правая нога впереди. Оба плеча и бедра направлены в точку 2. Руки – в подготовительном положении. Фигура подтянута, голова повернута налево. Это положение необходимо изучить для исполнения поз классического танца. В комбинации вводятся различные виды **port de bras.** Большое количество *port de bras* способствует развитию координации, ориентации в зале, выразительности движений. Большое значение в экзерсисе на середине придается **adagio.** В начале экзерсиса рекомендуется маленько адажио. Кульминацией экзерсиса на середине является большое адажио, включающее разные технические сложности: большие позы, вращения, переходы от одного па к другому, связки и другие сценические компоненты.

Позы классического танца. Позой классического танца является фигура, которой свойственно гармоничное сочетание определенных положений частей тела (корпус, руки, ноги, голова, взгляд). Позы классического танца разделяются на малые позы и большие позы. К малым позам относятся все те позы, в которых работающая нога находится на полу или поднята в воздух, не доходя до 90°. В положении рук используются I и II позиции (*arrondi* или *allonge*). К большим позам относятся все те позы, в которых работающая нога занимает положение 90° и выше. Как правило, одна из рук или обе находятся в III позиции (*arrondi* или *allonge*). Основные позы классического танца: *croisée*, *efface*, *écartée*, *arabesque*. Поза классического танца отличается исключительным разнообразием приемов исполнения. Она может входить как основной или как дополнительный элемент в то и иное движение, принятой школой и театром классического балета; может воспроизводиться медленно и быстро, фиксироваться длительно и кратко, усиливать или ослаблять динамику движения. Все упражнения у

палки и на середине направлены на качественное освоение прыжков (**allegro**). Прыжки являются наиболее трудоемкой частью классического танца.

ВРАЩЕНИЯ

Вращения в классическом танце можно разделить на 2 группы:

1.вращения на месте (партерные и воздушные):

- туры со II, V и IV позиции;
- тур en l'air;
- туры в больших позах и другие.

2. вращения в продвижении:

- туры chaine;
- туры en dedans на двух ногах (glissade en tournant);
- туры en dedans с coupe (тур «rique»);
- туры en dehors с degage и другие.

Методика исполнения вращений. Для правильного исполнения всех видов вращений необходимы:

1. Хорошо поставленный корпус с крепкой спиной в области поясницы, позволяющий держаться в строго вертикальном положении и неподвижно.
2. Упругие руки, умело берущие форс для вращения, и неподвижные во время вращения.
3. Напряженно вытянутые ноги на выворотных полупальцах, составляющие как бы одно целое с корпусом и спиной. Выворотная пятка опорной ноги должна выдвигаться вперед в момент подъема на полупальцы в *preparation* (с *demi plie*).
4. Четкие профильные повороты головы без наклонов в начале вращения и быстрое возвращение головы в положение *en face*. В начале каждого *pirouette* и тура голова на секунду поворачивается в профиль через плечо в сторону, противоположную вращению; взгляд направлен в определенную точку зала; в момент вращения голова быстро выпрямляется *en face* и в заключении вращения поворачивается в исходную точку. При нескольких поворотах подряд голова и глаза каждый раз повторяют это 37 движение. Свободное владение поворотами головы дает возможность четко фиксировать окончание каждого тура.
5. Точка, на которую направлен взгляд, должна находиться на высоте глаз, по линии горизонта. Если глаза опустить вниз, поднимать кверху или направлять в сторону, можно потерять устойчивость.

Туры chaines. Chaines (цепочка) - туры, исполняемые на двух ногах на высоких полупальцах и пальцах. "Внезапно мчащаяся цепь маленьких кружков..." - так определяет chaines А. Я. Ваганова в своей книге "Основы классического танца". Бессмысленно делать одно chaine. Минимальное количество этих кружков в начале изучения - четыре, затем восемь, шестнадцать и более. По мере ускорения темпа руки не открываются: взяv форс на первом повороте, остаются затем в I позиции на полувысоте, повороту помогают упруго закругленные локти. Для стремительных и точных в своем направлении chaines очень важно соблюдать равномерность поворотов ног. Если при начальной проработке поворот будет делаться целиком на одной ноге, а вторая лишь ставится рядом, chaines получатся неритмичными, будут исполняться рывками. Не менее важно одновременно с ногами ощущать повороты в плечах и бедрах (в правую сторону: на правой ноге - левым плечом вперед, на левой ноге - правым плечом назад). Ноги должны быть все время рядом. Широко расставленные ноги мешают устойчивости корпуса, сбивают с намеченного направления и лишают движение эстетичности.

Preparation и pirouettes с IV позиции en dehors (пример с вращением в правую сторону). Исходное положение - IV позиция croisee, левая нога впереди на demi plie, правая вытянута сзади и прикасается к полу всей ступней. Центр тяжести корпуса с ровными плечами расположен на опорной левой ноге. Правая рука впереди, на уровне правого плеча и против него; левая, открытая в сторону, также на уровне левого плеча. Положение рук, как в III arabesque, ладонями вниз, но кисти слегка приподняты. Голова и взгляд направлены в точку

2. Сделать demi plie на двух ногах, оставляя центр тяжести корпуса на опорной ноге, оттолкнуться обеими пятками от пола, вскочить на левую ногу на полупальцы, согнув правую sur le cou-de-pied впереди; одновременно руки соединить в I позиции. Стоять как можно дольше и закончить preparation в V позицию на demi plie, правая нога сзади, или в IV позицию croise, приоткрыв руки в маленькую позу.

В preparation с IV позиции крайне важно в момент plie и отдачи от пола ощущать центр тяжести корпуса на ноге, находящейся впереди, то есть на той ноге, на которой исполняется pirouette. Если центр тяжести тела расположен ровно на двух ногах, корпус невольно делает рывок вперед при вскакивании на полупальцы, раскачивается и теряет устойчивость при вращении.

Preparation и pirouette с IV позиции en dedans (пример с вращением в левую сторону). Исходное положение - IV позиция croisee, левая нога впереди на demi plie, правая вытянута сзади и прикасается к полу всей ступней. Центр тяжести корпуса на левой опорной ноге в eaulement croise, правое плечо слегка отведено назад, левое впереди; правая рука с закругленной кистью на II, левая на I позиции, голова и взгляд направлены в точку 1. Несколько усилив demi plie на левой ноге, вскочить на ней на полупальцы, активно выдвигая пятку вперед, повернуть корпус en face в точку 1 и согнуть правую ногу sur le cou-de-pied впереди. Одновременно левая рука раскрывается на II позицию и соединяется с правой в I позиции. Заканчивается preparation в V позицию eaulement croise на demi plie, правая нога впереди. Для исполнения pirouette en dedans форс берет правая рука; голова и взгляд в начале вращения направлены через правое плечо в точку 1, затем голова выпрямляется, в заключении корпус, голова и взгляд снова возвращаются в точку 1 и только в demi plie принимается положение eaulement croise.

ПРЫЖКИ- *Allegro*.

Прыжки. В уроках классического танца раздел, посвященный прыжкам, принято называть словом **«allegro»**. Техника прыжков включает особые исполнительские приемы. **Элевация** (от франц. elevation - подъем, возвышение) - способность танцовщика выполнять высокие прыжки. **Ballon** (баллон, от франц. букв. - воздушный шар, мяч) - способность танцовщика во время прыжка задерживаться в воздухе, « зависать ». Хорошие элевация и баллон зависят от достаточной силы ног, выносливости, тренированного дыхания и волевой стойкости танцовщика, поэтому для отработки прыжков необходимо доводить исполнительскую нагрузку до максимума. Прыжки – самая трудная часть урока, определяющая выучку и степень владения школой классического танца. К изучению прыжков можно переходить после изучения экзерсиса у палки, постановки корпуса и воспитания силы мышц. Прыжки – завершающая часть урока.

Прыжки делятся на следующие группы:

1. С двух ног на две: changement, echappe, assemblé, glissade, sissonne ferme и др.
2. С двух ног на одну: sissonne simple, sissonne ouvert, sissonne tombé, pas failli и др.
3. С одной ноги на другую: pas jeté, pas emboité, pas chassé и др.

ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ (ПУАНТЫ)

В классе девочек в конце урока исполняют **упражнения на пальцах** (пуантах). Этот раздел обучения требует профессионального строения стопы, достаточного физического укрепления голеностопного сустава. Для учениц со слабыми ногами в раннем возрасте занятия на пальцах не рекомендуются. У девочек танец на пальцах служит дополнительным фактором укрепления голеностопного сустава.