

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ БЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»  
Имени Героя России Омарова Магомеда Омаровича  
г. Каспийск Республика Дагестан г. Каспийск ул. Ленина 74**

Согласовано

Зам. директора по В.Р.

*Левова Н.В. Лева*



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №6»

Гамзатова М.Т.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Балет»**

**Возраст обучающихся 7 - 12**

**Срок реализации 1 год**



Срок реализации: -  
2023 - 2024 учебный год.

Руководитель кружка:  
Курбанова Мадина Абдуламидовна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по классическому танцу, в основном, рассчитана на учащихся, освоивших программу подготовительного класса. При этом учитывается возможность обучения детей, ранее не получивших хореографической подготовки.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Главной целью является развитие физических данных учащихся, формирование необходимых технических навыков и высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность, в развитии природных данных учеником строгая последовательность в владении лексикой и техническими приёмами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса. Без соблюдения этих условий классический танец теряет силу воздействия как средство эстетического воспитания.

Обучения балету требует проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, поиск методов работы, которые обеспечат высокое качество обучения.

Обучающиеся дети должны участвовать в номерах, построенных для конкретных выступлений в различных школьных мероприятиях.

Методы работы одарёнными детьми требуют особого и индивидуального подхода.

Работа над постановкой классических композиций более сложных форм для раскрытия и демонстрации таланта одаренных детей, участие на хореографических конкурсах различного уровня.

Учащихся с низкой мотивацией нужно привлекать к участия в школьных мероприятиях, где более трудолюбивых детей награждают грамотами и подарками. Дети, освоившие программу по классическому танцу, становятся гибкими, координированными, с прямой осанкой и выворотными ногами, а также участвуют в танцах, которые украшают различные школьные мероприятия.

Форма проведения урока, опроса теоретическая и практическая.

# Содержание программы

## I класс

### Балетная гимнастика

Для того, чтобы тело было более гибким и податливым для последующего изучения классического танца, дети в первом классе должны заниматься балетной гимнастикой.

На коврик:

1. Разогрев стоп
2. Батманы вперед
3. Наклоны корпуса к ноге
4. Батманы в сторону лежа
5. Батманы назад лежа
6. «Лягушка» на животе
7. «Самолет»
8. «Лодочка»
9. «Корзинка»
10. «Колечко»
11. «Мостик» со стойки
12. «Бабочка» с наклоном корпуса вперед
13. «Березка» - стойка на лопатках
14. Перекаты
15. Перекаты с группировкой
16. «Часики»
17. Перегибы корпусом

У станка:

1. Наклоны корпуса к ноге вперед
2. Наклоны корпуса к ноге в сторону
3. Плие на одной ноге
4. Гранд батманы вперед, в сторону, назад
5. «Кольцо»
6. Растяжка на шпагат

Прыжки:

1. Сотэ по VI позиции ног
2. «Ножницы»
3. Подскоки
4. Голоп
5. Двойной голоп
6. «Цапеллька»
7. «Ласточка»

## II класс

Классический танец – это развитие хореографии тела на высоком уровне. Это единый стиль, единый почерк танца, проявляющийся ярче всего в гармоничной пластике и выразительности рук, в послушной гибкости и в то же время стальном апломбе корпуса, благойродной и естественной посадке головы.

### 1. БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА

### 2. ПОСТАНОВКА КОРПУСА

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Постановку корпуса вырабатывают стоя лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала.

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к палке, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях: кисти рук свободно положены на палку (не обхватывая ее) против середины корпуса. Ноги в первой позиции. Колени сильно вытянуты. Плечи свободно раскрыты и опущены. Мышцы таза подтянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым, легким и стройным. Положение сохраняется до конца музыкальной корпуса фразы.

### 3. ПОЗИЦИИ НОГ

В классическом танце пять позиций ног. Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Четвертую позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

*Первая позиция.* Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

*Вторая позиция.* Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на длину стопы.

*Третья позиция.* В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга на половину.

*Пятая позиция.* Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

*Четвертая позиция.* Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы.

Третью, четвертую и пятую позиции изучают поочередно с правой и с левой ноги. Третья позиция, как более легкая, служит подготовкой к пятой позиции ног.

#### 4. ПОЗИЦИИ РУК

Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков.

Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца, остальные свободно и округло сгруппированы. Это требуется только при первоначальной постановке, пока движения учащегося еще не подчинены его воле и пальцы бывают напряжены. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце ленинградской школы приняты три позиции рук (рис. 3). Они изучаются при естественном положении ног: пятки вместе, носки слегка врозь. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты. Положение головы en face.

*Подготовительное положение.* Руки свободно опущены, закруглены в локтях и кистях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы сгруппированы, как указано выше. Кисти почти соприкасаются.

*Первая позиция.* Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне.

Прежде чем приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции.

*Третья позиция.* Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они поднимаются вверх, как бы заключая голову в овальную рамку. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена.

*Вторая позиция.* Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне. В конце движения руки находятся несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых и опущенных плеч!

#### 5. PLIE

Plie — общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Plie исполняется на пяти позициях; сначала оно делается в половинном размере — demi-plie, а затем переходят на grand plie, или большое приседание, но не раньше, чем будет хорошо усвоено demi-plie.

1. Сначала нужно тщательно изучить demi-plie, которое исполняют, не поднимая пятки от пола. За этим надо внимательно следить, так как именно удержание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Не следует приступать к изучению plie непосредственно за demi-plie, нужно закрепить его развитие путем упражнений battements tendus на I и V позициях с demi-plie.
2. Как при demi-plie, так и при большом plie чрезвычайно важно усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги, причем особенно надо следить за верхней частью от бедра до колена. Колено сгибается всегда по направлению к носку.
3. Как можно дольше удерживать пятки, не отрывая от пола при большом plie. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола не сразу

- толчком, а поднять их мягко и постепенно. Долго задерживать пятки поднятыми от пола нельзя; начиная подниматься, следует опустить пятки без всякой задержки.
4. На II позиции пятки не поднимаются от пола, поскольку в таком положении можно присесть глубоко, не отрывая пяток. Нош раздвинуты на расстоянии одной ступни - такое небольшое раз движение ног наиболее выгодно для развития гибкости. Но при этом plie отнюдь не следует выпячивать ягодицы, так как это даст неправильную форму движения и не вырабатывает достаточной выворотности бедра, которая должна достигаться этим plie.

## 6. BATTEMENTS TENDUS

Эти battements - основа всего танца. Они найдены так гениально, что кажется, их создатель проник в самую суть строения и функций связочного аппарата нош. Простой пример из повседневной жизни танцовщицы доказывает это. Когда танцовщица во время танца слегка подвернет ногу и от ощущения неловкости не может на нее ступить, стоит ей тщательно проделать battements tendus, как нога легко восстанавливает свою работоспособность.

Недаром также принято перед танцем делать battements tendus, чтобы «разогреть ноги», как обычно говорят. Но ноги не только разогреваются этим движением, они приводятся в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности, особенно в allegro. Когда видишь, что нога вдет неправильно, легко догадаться, что танцовщица своевременно не была воспитана на строгих battements tendus.

Battements tendus simple. Для первоначального изучения нужно делать этот battements с I позиции, так как это менее сложно, но надо соблюдать те же правила, как и при описываемом далее Battements tendus simple с V позиции, только возвращаться всякий раз нужно обратно в I позицию.

Нош в V позиции, правая впереди. Руки раскрыты на II позицию. Упор всего тела на левой ноге, правая действует свободно и не несет его тяжести. Правая нога скользит свободно вперед, не отрывая носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя, насколько возможно, выворотной потку (это дает некоторое ощущение, что начинает движение пятка, а затем продолжает носок).

При небрежном исполнении этого движения часто наблюдается, как нога, скользя носком по полу, ранее, чем достигнуть предельно вытянутыми пальцами и подъемом конечной точки, отрывается от пола и затем упирается в него. Таким исполнением нарушается достижение правильной выработки этого движения. Нужно все время строго сохранять выворотность. В момент возвращения ноги на место необходимо как можно выворотнее ставить ступню, достигая тщательно V позиции. Носок следует движению не пассивно, а подчеркивает свое возвращение на место - к пятке левой ноги, что и дает артистическую отделанность движению.

То же движение делается в сторону II позиции и назад. Когда движение делается в сторону, на II позицию, надо усиленно следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной левой ноги. Для этого необходимо все внимание ученика обратить на то, чтобы, возвращаясь в V позицию, вести вперед тщательно выворотную пятку, носок усиленно держать выворотным. Только при тщательной выворотности всей ноги сверху донизу можно избежать зигзагов, которые особенно легко образуются при проведении ноги со II позиции в V позицию назад.

При движении в сторону нога возвращается в V позицию вперед и назад, поочередно.

Ведя ногу назад, надо особенно поддерживать колено и верх ноги, чтобы колено не накренилось и сохранялась полная выворотность. Также необходимо следить, чтобы нога приходилась на одной линии с ногой, стоящей на полу.

Battement назад делает нога, находящаяся в V позиции сзади.

## 7. BATTEMENT TENDU JETE

Как и *battement tendu simple*, сначала изучается с I позиции, т. е. нога выбрасывается вперед и назад против I позиции, а затем против V позиции. Скользя по полу, нога выбрасывается в воздух на  $45^\circ$  с акцентом от I или У позиции вперед, в сторону или назад, при этом не следует поднимать чрезмерно верхнюю часть ноги (бедро). Не останавливаясь на крайней точке, нога проходит через I или V позицию и продолжает движение. Французское обозначение этого *battement* — *jete* (брошенный) - передает его характер.

## 8. PORT DE BRAS

Усвоив позиции рук и *eпаulement*, следует перейти к *port de bras*, которое воспитывает руки в движении, прививая танцевальную координацию.

*Подготовительное port de bras.* Исходное положение *eпаulement croise*, пятая позиция, правая нога впереди. На *раз и два* руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук. На *три и четыре* руки, при раскрытых и опущенных плечах, раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки. На *раз и два* второго такта положение сохраняется. На *три и четыре* кисти рук, сохраняя уровень второй позиции, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, локти слегка смягчаются, и руки постепенно опускаются в подготовительное положение \*, голова сохраняет поворот направо. *Port de bras* повторяют не менее двух-четырех раз, после чего следует *port de bras* с другой ноги.

Усвоив *port de bras* из подготовительного положения рук, переходят к *port de bras* со второй позиции рук. На два вступительных аккорда руки открываются через первую позицию

на вторую позицию. На *раз и два* руки опускаются в подготовительное положение, на *три и четыре* поднимаются в первую позицию; на *раз и два* второго такта, заканчивая движение, раскрываются на вторую позицию. На *три и четыре* положение сохраняется.

*Первое port de bras.* Исходное положение — *eпаulement croise*, пятая позиция, правая нога впереди.

На *раз и два* руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти. На *три и четыре* руки поднимаются в третью позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, взгляд направляется на кисть правой руки. На *раз и два* второго такта руки, не нарушая округлости и начиная движение от пальцев, раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки. На *три и четыре* кисти рук, не повышая уровня второй позиции, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, локти слегка смягчаются, и руки постепенно опускаются в подготовительное положение. Движение повторяют не менее двух-четырех раз, после чего следует *port de bras* в *eпаulement croise*, левая нога впереди.

*Второе port de bras.* Исходное положение — *eпаulement croise*, пятая позиция. Правая нога впереди.

Два вступительных аккорда. На *раз и* руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию. Голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти. На *два и* левая рука

поднимается в третью позицию, правая открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.

На *раз и два* первого такта левая рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на вторую позицию, правая рука, поднимаясь, закрывается в третью позицию, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки. На *три и четыре* левая рука, поворачиваясь ладонью вниз, опускается в подготовительное положение, взгляд следует за кистью этой руки, голова слегка опускается, поворачиваясь направо. На *раз и два* второго такта правая рука опускается в первую позицию, в то время как левая рука поднимается в первую позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти рук. На *три и четыре* левая рука поднимается в третью позицию, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, и движение заканчивается в исходном положении второго *port de bras*. Отсюда оно повторяется не менее двух-четырех раз, после чего на два заключительных аккорда левая рука на *раз и* раскрывается на вторую позицию. На *два и* обе руки опускаются в подготовительное положение

*Третье port de bras*. Исходное положение — *epaulement croise*, пятая позиция, правая нога впереди.

Два вступительных аккорда. На *раз и* руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисти. На *два и* руки раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.

На *раз и два* корпус, усиливая подтянутость (особенно в бедрах), постепенно наклоняется вниз настолько, чтобы натянутость ног и подтянутость бедер не нарушались, обе руки, опускаясь, соединяются в подготовительном положении, голова опускается вместе с наклоном корпуса, взгляд следует за кистью правой руки. На *три и четыре* корпус постепенно возвращается в исходное положение, руки через первую позицию поднимаются в третью позицию, голова поворачивается направо. На *раз и два* второго такта корпус, усиливая подтянутость (особенно в бедрах), постепенно перегибается в талии назад настолько, чтобы натянутость ног и подтянутость бедер не нарушались, руки точно сохраняют третью позицию, голова — поворот направо. На *три и четыре* корпус, достигнув предельной точки перегиба, постепенно возвращается в исходное положение, руки раскрываются на вторую позицию, заканчивая *третье port de bras*.

## 9. RONDE JAMBE PAR TERRE

*En dehors*. Движение начинается с I позиции; нога проводится вперед так же, как в *battement tendu*, отсюда описывается носком дуга через II позицию назад до положения против I позиции, от этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через I позицию с опущенной до земли пяткой и вытянутыми коленями.

*En dedans*. Движение в обратном направлении. Нога выводится назад с I позиции и чертит ту же дугу и прямую линию в обратном направлении с соблюдением тех же правил. Заканчивая движение, ногу ставят в V позицию вперед, в отличие от общего правила заканчивать упражнение в V позицию назад.

Когда *rond de jambe par terre* делается в быстром темпе, ему предпосылается *preparation*.



С V позиции провести правую ногу вперед, делая *plié* на левой ноге, рука идет на I позицию, правую ногу отвести на II позицию, выпрямив левое колено и открыв руку на II позицию.

При очень быстром темпе исполнения, когда нога не успевает точно сделать быстрый круг, нужно стремиться при движении *en dehors*, чтобы нога достигла сзади своей предельной точки, а при движении *en dedans* — предельной точки спереди.

Нога невольно сбивается и делает как раз обратное, т. е. *en dehors* идет со II по I позиции вперед, *en dedans* — со II позиции по I назад. Это слишком облегчает движение и не дает нужной работы мускулам.

## 10. RELEVE

*Releve* — приподнимание; *releve* на полупальцы — при- поднимание на полупальцы.

*Releve* на полупальцы развивает силу ног и подготавливает исполнение упражнений на полупальцах в последующих классах.

*Relevés* на полупальцы изучают лицом к палке на первой, второй и пятой позициях.

Исходное положение — первая позиция. Руки свободно лежат на палке. Корпус подтянут, колени сильно вытянуты. На *раз и, два и* ноги, сохраняя выворотность и натянутость, постепенно отделяются пятками от пола, тем самым выгибая подъем. Подниматься следует как можно выше, усиливая при этом подтянутость корпуса. На *три и, четыре и* первая позиция на полупальцах сохраняется. На *раз и, два и* следующего такта пятки постепенно опускаются на пол, сохраняя ноги натянутыми и выворотными, и *releve* заканчивается в первую позицию. На *три и, четыре и* первая позиция сохраняется.

В *releve* на полупальцы на второй позиции центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги. В *releve* на полупальцы в пятой позиции ноги предельно выворотны и плотно прилегают одна к другой.

## 11. TEMPS LEVE SAUTE

*Temps leve saute* — прыжок с места.

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

На *раз и два* ноги, усиливая выворотность, достигают в *demi plié* максимального сгиба голеностопного сустава, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый<sup>1</sup>.

На *и* ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы к. сдерживав

инерцию падения, фиксируют в воздухе первую позицию. На *три и* прыжок заканчивается в *sej: tle:* ноги переходят с носка на во: ступу. На *четыре* колени, сохраняя выворотность, медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение.

*Temps leve saute* изучают в первой, второй и пятой позициях.

Тщательное выполнение правил при *temps leve saute* в позициях — основа для всех прыжков классического танца.

Сначала *temps leve saute* изучают лицом к палке в первой позиции. Однако, исполняя прыжок, следует сохранять его самостоятельность, не упираясь руками в палку. Усвоив натянутость ног в воздухе и эластичность *demi plié* в конце прыжка, упражнение переносят на середину зала.

Музыкальный размер  $\frac{4}{4}$  В музыке сочетаются два темпа: плавный — сопровождает *demi plie*, отрывистый, энергичный — подчеркивает прыжок.

Вначале *temps leve saute* исполняют на один такт. Впоследствии на один такт приходится два прыжка: на *раз* — *demi plie*, на *и* — прыжок, на *два* — *demi plie*, на *и* — прыжок, на *три и* — *demi plie*, на *четыре* — вытянуться в исходное положение.

### III КЛАСС

Основной задачей третьего класса является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Позиция ног – I, II, III, V и IV.
2. Позиция рук – подготовительное положение, 1, 2, 3 (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног).
3. Demi-plies в I, II, III, V и IV позиции.
4. Battements tendus:
  - а) с позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) demi-plies в I позиции в сторону, вперед, назад;
  - в) с V позиции в сторону, вперед, назад;
  - г) с demi-plies в V позицию в сторону, вперед, назад;
  - д) с опусканием пятки во II позицию и с I и V позиций;
  - е) с demi-plies во II позицию без перехода с опорной ноги и в IV позицию без перехода и с переходом с опорной ноги – с I и V позиций;
  - ж) passé par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию).
5. Понятие направлений en dehors et en dedans.
6. Demi vond de jambe par terre en dehors et en dedans.
7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Battements tendus jetes:
  - а) с I и V позиций в сторону, вперед и назад;
  - б) с demi-plies в I и V позицию в сторону, вперед, назад;
  - в) rigues в сторону, вперед, назад.
9. Положение ноги sur le cou-de-pied вперед и назад (обхватное, для frappes).
10. Battements frappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 45°.
11. Relevés на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plies.
12. Battements tendus plie-soutenus – вперед, в сторону, назад, позднее – с подъемом на полупальцы в V позиции.
13. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
14. Положение ноги sur le cou-de-pied («условное» для battements fondu).
15. Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45°.
16. Petits battements sur le cou-de-pied (Перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад).

17. Battements doubles frappes в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на  $45^{\circ}$ .
18. Battements releves tents на  $90^{\circ}$  с I и V позиций вперед, в сторону, назад.
19. Grand plie в I, II, III и IV позициях.
20. Grand battements jetes с I и V позиций вперед, в сторону, назад.
21. Battements reties (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и passe и возвращение в V позицию).
22. battements developpes вперед, в сторону, назад. (По усмотрению педагога).
23. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3.
2. Поклон.
3. Demi-plies по I, II, позициям en face, по III, V, IV позициям en face и позднее – epaulement.
4. Battements tendus:
  - а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад;
  - б) с demi-plies в I и V позициях вперед, в сторону, назад;
  - в) с demi-plies во II и IV позицию без перехода и с переходом с опорной ноги.
5. Battements tendus jetes:
  - а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад;
  - б) с demi-plies в I и V позиции вперед, в сторону, назад.
6. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
7. Preparatuon для Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Grand plie в I и II позициях en face, в V позиции en face et epaulement.
9. Battements frappes и battements doubles frappes:
  - а) носком в пол во всех направлениях;
  - б) на  $45^{\circ}$  во всех направлениях.
10. Положение epaulement croise et efface.
11. 1-ое, 2-ое, 3-е port de bras.
12. Малые и большие позы: croisoe, efface, ecartee вперед и назад; I, II, III arabesques (изучаются носком в пол).
13. Battements tendus plies-soutenus вперед, в сторону, назад.
14. Battements fondus:
  - а) носком в пол во всех направлениях;
  - б) на  $45^{\circ}$  во всех направлениях.
15. Battements releves lents на  $90^{\circ}$  во всех направлениях.
16. Grands battements jetes с I и V позиций вперед, в сторону, назад.
17. Battements developpes вперед, в сторону, назад. (По усмотрению педагога).

18. Releves на полупальцах в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-plies.
19. Pas de bourree simple (с переменной ног, вначале изучается лицом к станку).
20. Temps lie par terre вперед и назад.
21. Pas польки.

#### Allegro

1. Temps saute по I, II, V позициям.
2. Changement de pieds.
3. Pas echappe по II позиции.
4. Pas assemble в сторону.
5. Pas balance.
6. Pas de basgue вперед (сценическая форма).

#### ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ

1. Releves по I, II, и V позициям.
2. Pas echappe в позицию (с I и V позиций).
3. Pas assemble soutenus en face в сторону.
4. Pas de bourree simple en face (с переменной ног).

#### IV КЛАСС

Основные задачи четвертого года обучения:

- развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка и увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине, усложнения учебных комбинаций, введения элементарного adagio.

В четвертом классе начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой поворотов на двух ногах.

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Battements tendus:
  - а) double (с двойным опусканием пятки во II позицию);
  - б) pour le pied (по усмотрению педагога);
  - в) в маленьких и больших позах.
2. Battements tendus:
  - а) balancoir;
  - б) в больших и маленьких позах.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plies.

4. Demi-rond et rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе, позднее на полупальцах.
5. Battements fondus:
  - а) на полупальцах;
  - б) с plie-releve на всей стопе, позднее на полупальцах;
  - в) в позах (по усмотрению педагога).
6. Battements soutenus в сторону; вперед, назад носком в пол и на 45° на всей стопе; позднее с подъемом на полупальцы.
7. Battements frappes et battements double frappes на полупальцах.
8. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах.
9. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах (изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°).
10. Pas coupe на всю стопу и на полупальцы.
11. Pas tombe на месте, другая нога в оложении sur le cou-de-pied.
12. Battements releves tents на 90° в больших позах: croisoe, effacoe, ecartoe вперед и назад, allitunde effacoe et croisoe, II arabesque.
13. Battements developpes:
  - а) в сторону, вперед, назад;
  - б) passes со всех направлениях.
14. Grand plie в IV позиции.
15. Grands battements jetes:
  - а) points;
  - б) во всех позах.
16. I и к port de bras как заключение к различным упражнениям; позже изученные port de bras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону; 3-е port de bras demiplie на опорной ноге.
17. Releve на полупальцы:
  - а) в IV позиции;
  - б) с работающей ногой в положении Battements developpes и на 45°.
18. Полуобороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногх (начиная с вытянутых и с demi-plies).

### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Battements tendus:
  - а) в маленьких и больших позах;
  - б) double по II позиции.
2. Battements tendus:

3. Petit changement de pieds.
4. Changement de pieds en tournant на 1/4; 1/2 и целый оборот (мужской класс).
5. Grand pas e'chappe на II и IV позицию на croisee et effacee.
6. Petit pas e'chappe на II и IV позицию.
7. Pas e'chappe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу, другая в положении sur le cou-de-pied вперед или назад.
8. Pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et effacee.
9. Sissonne simple en face и в маленьких позах.
10. Petit pas jetes en face, позднее с окончанием в маленькие позы.
11. Pas glissade в сторону, позднее вперед и назад, en face и в маленьких позах.
12. Pas coupe.
13. Petit pas chasse во всех направлениях en face и в позах.
14. Sissonne fermee во всех направлениях en face: позднее во позах.
15. Temps leve в позах I и II arabesques (сценический sissonne).

#### ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ

1. Releve в IV позиции en face, croisee et effacee.
2. Pas e'chappe в IV позицию croisee et effacee.
3. Pas e'chappes во II и IV позиции с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied вперед и назад.
4. Pas assemble soutenu с открыванием ноги в сторону, вперед, назад en face и в позах.
5. Pas glissade с продвижением вперед, в сторону, назад en face и в позах.
6. Petit pas jete с продвижением вперед, в сторону, назад, другая нога в положении sur le cou-de-pied en face и в позах.
7. Sissonne simple en face, позднее в позах.
8. Полуповороты в V позиции.
9. Temps lie par terre вперед и назад.

## Сведения об учителе

Курбанова Мадина Абуламовна

Образование	Руководитель хореограф коллектива, преподаватель СКД и ЖХТ, хореографическое творчество
Какой предмет преподает	Балет ( классический танец)
Стаж работы	7 лет
Учебная нагрузка	9 часов
Тема по самообразованию	Гармоничное духовое и физическое развитие
Учебно-методическое обеспечение , автор	А.Я Ваганова «Основы классического танца» Н.Тарасов «Классический танец»



Календарно-тематическое планирование кружка по балету

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Примечание	Дата проведение	
				Дата План.	Дата Факт
1. Балетная гимнастика на коврике					
1	Ознакомление с предметом	1		05.09	5.09
2	Разогрев стоп	1		07.09	7.09
3	Батманы вперед	1		09.09	9.09
4	Наклоны корпуса к ноге	1		12.09	12.09
5	Батманы в сторону , лежа на боку	1		14.09	14.09
6	Батманы назад лежа на животе	1		16.09	16.09
7	«Лягушка»	1		19.09	19.09
8	«Самолет»	1		21.09	21.09
9	«Лодочка»	1		23.09	23.09
10	«Корзинка»	1		26.09	26.09
11	«Колечко»	1		28.09	28.09
12	«Мостик» со стойки	1		30.09	30.09
13	«Бабочка»	1		03.10	3.10
14	«Березка» на лопатках	1		05.10	5.10
15	Перекаты	1		07.10	7.10
16	Перекаты с группировкой	1		10.10	10.10
17	«Часики»	1		12.10	12.10
18	Перегиб корпуса назад	1		14.10	14.10
19	Наклоны корпуса к ноге вперед у станка	1		17.10	17.10
20	Наклоны корпуса к ноге в сторону у станка	1		19.10	19.10
21	Плие на одной ноге у станка	1		21.10	21.10

22	Выпады	1		24.10	24.10
23	Гранд батманы вперед в сторону назад у станка	1		26.10	26.10
24	«Кольцо»	1		28.10	28.10
25	Растяжка на шпагат	1		31.10	31.10
26	Сотэ по VI позиции ног	1		07.11	07.11
27	«Ножницы»	1		09.11	09.11
28	Подскоки	1		11.11	11.11
29	Голоп	1		14.11	14.11
30	Двойной голоп	1		16.11	16.11
31	«Цапелка»	1		18.11	18.11
32	«Ласточка»	1		21.11	21.11
33	Постановка корпуса	1		23.11	23.11
Позиции ног					
34	Первая позиция ног	1		25.11	25.11
35	Вторая позиция ног	1		28.11	28.11
36	Третья позиция ног	1		30.11	30.11
37	Четвёртая позиция ног	1		02.12	02.12
38	Пятая позиция ног	1		05.12	05.12
39	Шестая позиция ног	1		07.12	07.12
Позиция рук					
40	Подготовительная	1		09.12	09.12
41	Первая позиция	1		12.12	12.12
42	Вторая позиция	1		14.12	14.12
43	Треть позиция	1		16.12	16.12
44	Повышенная подготовительная позиция	1		19.12	19.12
45	Пониженная вторая позиция	1		21.12	21.12
46	Demi-plie (демиплие) по I позиции	1		23.12	23.12
47	Grand plie (грандплие) по I позиции	1		26.12	26.12
48	Releve (Релевэ) по 1 позиции ног	1		28.12	28.12
49	Demiplie(демиплие) по 2 позиции ног	1		09.01	09.01

50	Grandplie (грандплие) по 2 позиции ног	1		11.01	11.01
51	Releve(релевэ) по 2 позиции ног	1		13.01	13.01
52	Demiplie(демиплие) по 3 позиции ног	1		16.01	16.01
53	Grandplie(грандплие) по 3 позиции ног	1		18.01	18.01
54	Releve(релевэ) по 3 позиции ног	1		20.01	20.01
55	Demiplie(демиплие) по 4 позиции ног	1		23.01	23.01
56	Grandplie(грандплие)по 4 позиции ног	1		25.01	25.01
57	Releve(релевэ)по 4 позиции	1		27.01	27.01
58	Demiplie(демиплие) по 5 позиции ног	1		30.01	30.01
59	Grandplie(грандплие) по 5позиции ног	1		01.02	01.02
60	Releve (релевэ) по 5 позиции ног	1		03.02	03.02
61	Battement tendus (батман тандю) по 1 позиции ног	1		06.02	06.02
62	Battement tendus(батман тандю) по 3 позиции ног	1		08.02	08.02
63	Battement tendus(батман тандю) по 5 позиции ног	1		10.02	10.02
64	Battement jete(батман жетэ) по 1 позиции ног	1		13.02	13.02
65	Battement jete(батман жетэ) по 3 позиции ног	1		15.02	15.02
66	Battement jete(батман жетэ) по 5 позиции ног	1		17.02	17.02
67	Pikke(пикке)	1		20.02	20.02
68	Passe parterre (пассе партэр)	1		23.02	23.02
69	Ronde jambe parterre(ранде жамб партер)	1		24.02	24.02
70	- II- на плие	1		27.02	27.02

Экзерсис на середине

71	Первое port de bras(порт де бра)	1		29.02	29.02
72	Второе port de bras(порт де бра )	1		02.03	02.03
73	Третье port de bras(порт де бра )	1		05.03	05.03
74	Подготовительное port de bras (порт дебра)	1		07.03	07.03
75	Arabesk(арабеск) первый	1		12.03	12.03
76	Arabesk(арабеск)второй	1		14.03	14.03
77	Arabesk(арабеск)третий	1		16.03	16.03
78	Temps leve sauté (темп левэ сотэ) по 1 позиции ног	1		19.03	19.03
79	Temps leve sauté (темп левэ сотэ) по 2 позиции ног	1		21.03	21.03
80	Temps leve sauté (темп левэ сотэ)по 5 позиции ног	1		23.03	23.03
81	Temps lie par terre (темпе лие партер)	1		02.04	02.04
82	Положение epaulement (эпольман)	1		04.04	04.04
83	Epaulement croise (эпольман кроозе)	1		06.04	06.04
84	Epaulement efface (эпольман эфасэ)	1		09.04	09.04
85	Epaulement ecarte (эпольман экартэ)	1		11.04	11.04
86	Реверанс (поклон)	1		13.04	13.04
87	Pas coupe	1		16.04	16.04
88	Balance(баланс)	1		18.04	18.04
Allegro(аллегро)					
89	Saute в 5 позиции с передвижением вперед	1		20.04	20.04
90	Saute в 5 позиции с передвижением в сторону	1		23.04	23.04
91	Saute в 5 позиции с передвижением назад	1		25.04	25.04

93	шинэ	1		30.07	30.07
94	Сисон-шинэ (комбинированный прыжок)	1		07.05	07.05
95	«Открытый-закрытый» прыжок	1		14.05	14.05
96	Echarpe (эшапэ)	1		16.05	16.05
97	Изучение движений Польки	2		18.05	18.05
98	Изучение движений Польки	2		21.05	21.05
99	Изучение движений Польки	2		23.05	23.05
	Всего	102			

Тематическое планирование работы  
кружка "Балет " на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название основных тем	Кол-во часов
1	Балетная гимнастика на коврике (партерная гимнастика)	18
2	Балетная гимнастика у палки	7
3	Прыжки	8
4	Позиция ног в балете	6
5	Позиции рук в балете	6
6	Экзерсис у палки	25
7	Экзерсис на середине	19
8	Аллегро	13
	Всего часов	102

Продолжительность урока	Периодичность В неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
40 мин	3 раза	3	102